CLUB DE CONQUISTADORES

REGIÓN CAJAMARCA

ANOP

CLASE DESARROLLADA DE

EXCURSIONISTA



GMMA: Isaac Torres Vilca



HISTORIA DE LAS CLASES

1922 — Son introducidas las Clases Progresivas MV: Amigo, Compañero, Camarada y Guía Camarada.
1930 — Establecidas Clases MV Preeliminares: Abejitas Laboriosas, Lucecitas, Constructores.
1938 — Publicado el Manual de Guía.
1945 — Re impreso el Manual de Guía.
1956 — Agregada la Clase Progresiva Explorador. También, es dividida la Clase de Guía Mayor.
Entrenamiento de Líder para Liderazgo Joven y Adolescente.
Revisión del Manual de Guía Mayor.
1958 — Agregadas Clases Progresivas MV: Amigo de la Naturaleza, Compañero de Excursionismo, Guía de Nuevas Fronteras.
1963 — Revisión del Manual de Guía Mayor.
1966 — Agregada la Clase Progresiva Pionero.
1972 — 50º Aniversario de las Clases Progresivas MV: Amigo, Compañero, Guía y Guía Mayor.
1982 — Clase Progresiva de Excursionista agregada entre las clases de Pionero y Guía.

OBJETIVOS

- Dar oportunidad para que los niños aprendan que Dios ama y se preocupa por todas las personas.
- Ayudarlos a conocer que Cristo es la más grande revelación de Dios.
- Hacerlos sentir a los niños que la iglesia está interesada en ellos como individuos.
- Permitir un crecimiento personal y desarrollo de las relaciones interpersonales a través de actividades selectas.
- Ampliar su visión acerca de las necesidades de su comunidad y ayudarlos a encontrar una manera de asistir estas necesidades.
- Ayudarlos a desarrollar el deseo de realizar todos sus trabajos, y estimularlos en el deseo de seguir con todo el programa de las clases.

PRESENTACIÓN



El liderazgo del Club de Conquistadores nos ha desafiado a preparar diferentes materiales, con la única finalidad, de que el Club de Conquistadores cumpla sus propósitos como parte del todo que es la Iglesia; es así que pongo a vuestra disposición el presente material, que en la realidad es la recopilación y algunos aportes sobre el desarrollo de la tarjeta de la clase regular y avanzada actualizados, a favor de nuestros niños, adolescentes y líderes que tienen en sus manos la conducción de las diferentes clases.

No pretendo alcanzarles un trabajo totalmente terminado, seguramente usted puede mejorarlo y gustoso recibiré vuestro aporte; por el momento entrego en tus manos este material, con el deseo de corroborar al desarrollo personal, en lo espiritual, físico, mental y social de quienes lo usen.

Particularmente agradezco a Dios porque ha permitido el crecimiento tanto del liderazgo como de los clubes en la región de Cajamarca; hermanos líderes, Dios os bendiga en el trabajo con menores y jóvenes.

GMMA Isaac Torres Vilca

REQUISITOS DE EXCURSIONISTA

Los requisitos deben ser acompañados y evaluados por un instructor responsable.

Generales
1. Tener 14 años de edad como mínimo.
2. Ser miembro activo del Club de Conquistadores.
3. Memorizar y explicar el significado del voto y del objetivo JA.
4. Leer el libro del Club del libro Juvenil del año en curso, y resumirlo en un párrafo.
5. Leer el libro "Por la Gracia de Dios" (si no fue leído anteriormente).

I. Descubrimiento espiritual
1. Estudiar el trabajo del Espíritu Santo, cómo se relaciona con las personas, y discutir cómo se involucra en el crecimiento espiritual.
2. A través del estudio en grupo aumentar su conocimiento sobre los eventos de los últimos días que culminarán con la Segunda venida de Cristo.
3. Descubrir el verdadero significado de la observancia del Sábado a través del estudio de la Biblia.
4. Memorizar un texto de la Biblia en cada una de las siete categorías mencionadas a continuación (el número 4 puede ser de su propia elección):

• **Grandes Pasajes**
1) Jeremías 15:16 - 2) I Timoteo 02:15 - 3) Génesis 02:02, 03 4) ...
• **Salvación**
1) Mateo 11:28-30 - 2) Juan 17:03 - 3) Juan 15:05, 07 4) ...
• **Doctrina**
1) Hebreos 11:03 - 2) Juan 06:40 - 3) Apocalipsis 21:01-04 4) ...
• **Oración**
1) Marcos 11:25 - 2) I Juan 05:14, 15 - 3) Mateo 21:22 4) ...
• **Relaciones**
1) I Corintios 13 - 2) Hebreos 20:24, 25 - 3) Gálatas 06:01, 02 4) ...
• **Comportamiento**
1) Gálatas 05:22, 23 - 2) Miqueas 06:08 - 3) Isaías 58:13 4) ...
• **Promesa / Alabanza**
1) Romanos 08:28 - 2) Salmos 15:01, 02 - 3) Mateo 24:44 4) ...

II. Sirviendo a otros
1. Invitar e involucrar a un amigo en una actividad social de su iglesia o de la Asociación/Misión.
2. Ayudar a organizar y participar en un proyecto comunitario.
3. Discutir cómo se relacionan los jóvenes adventistas con las personas, en las variadas situaciones diarias.

III. Desarrollando amistad
1. En una conversación en grupo o evaluación personal examinar sus actitudes en relación a dos de los siguientes temas:
   a. Auto-estima.
   b. Relación familiar.
   c. Finanzas personales.
   d. Presión del grupo.

IV. Salud y aptitud física

1. Escoger y completar dos requisitos de la especialidad de Temperancia.
2. Organizar una Fiesta o Semana sobre Salud. Incluir principios de salud, charlas, exposiciones, etc.

V. Desarrollando organización y liderazgo

1. Preparar un organigrama sobre la iglesia local y relacionar las funciones de los departamentos.
2. Participar en dos programas involucrando diferentes departamentos de la iglesia local.
3. Completar la especialidad de Aventurero para Cristo.
4. Completar la especialidad de Ejercicios de marchas.

VI. Estudio de la naturaleza

1. Recapitular la historia de Nicodemo y relacionarla con el ciclo de vida de la mariposa, o dibujar un ciclo de vida del gusano dando un significado especial.
2. Completar una especialidad de Estudios de la Naturaleza no realizada anteriormente.

VII. Arte de acampar

1. Con un grupo de cuatro personas como mínimo, incluyendo un consejero adulto de experiencia, andar 25 kilómetros en un área rural o desierta, incluyendo una noche al aire libre o en carpa. Deberá haber planificación completa antes de la salida. Durante la expedición deben tomarse notas sobre el terreno, flora y fauna observados en la caminata. Después, usando las anotaciones, participar en una discusión de grupo dirigida por su consejero.
2. Completar una especialidad en Actividades Recreativas, no realizada anteriormente.
3. Completar la especialidad de Vida Primitiva.

VIII. Enriqueciendo su estilo de vida

1. Completar una especialidad no realizada anteriormente, en una de las siguientes áreas:
   a. Actividades Misioneras.
   b. Actividades Agrícolas.
   c. Ciencia y Salud.
   d. Habilidades Domésticas.

CLASE AVANZADA - EXCURSIONISTA EN EL BOSQUE

Los requisitos pueden ser reemplazados por la tarjeta de la Medalla de Plata. Su cumplimiento tiene valor para recibir la medalla y la clase avanzada.

1. Hacer una presentación escrita u oral sobre el respeto que debemos tener para con la Ley de Dios y las autoridades civiles, enumerando por lo menos 10 principios de comportamiento moral.
2. Leer en la Biblia los libros de Proverbios, Habacuc, Isaías, Malaquías, Jeremías o completar el año bíblico.
3. Acompañar a su pastor o primer anciano por lo menos dos horas, observando el cumplimiento de sus deberes pastorales.
4. Visitar una institución para deficientes físicos y presentar un informe de una página.

5. Cumplir dos de los cinco grupos de la sesión de aptitud física de la tarjeta de la medalla de plata.
6. Completar la especialidad de Testificación de menores.
7. Presentar por lo menos cinco actividades en la naturaleza que pueden ser desarrolladas en las tardes de sábado.
8. Desarrollar un proyecto para cinco muebles de campamento y un pórtico del club.
9. Bajo la supervisión de su líder o consejero, conversar en su unidad o club sobre uno de los siguientes temas:
   a. Modestia Cristiana.
   b. Recreación.
   c. Salud.
   d. Observancia del Sábado.

DIDÁCTICA DE LAS CLASES

1. Concepto de clases

Las clases son niveles o grados de aprendizaje o exigencia que se solicita que los conquistadores cumplan a determinada edad, eso no quita que alguien mayor pueda cumplir las clases.

El ideal es que una clase regular y una avanzada sean cumplidas por año.

2. Razón de las clases

- Proporcionar oportunidades para que los Conquistadores aprendan que Dios ama y se preocupa por todas las personas.
- Ayudarlos a entender que Cristo es la mayor revelación de Dios.
- Despertar en los Conquistadores le idea de que la iglesia se interesa en ellos como personas.
- Fomentar el desarrollo personal y los cambios por medio de relaciones interpersonales en conexión con algunas actividades selectas.
- Ampliar su visión de las necesidades de la comunidad y ayudarlos a encontrar maneras de suplir esas necesidades.

3. Responsable de las Clases

La enseñanza de los requisitos y supervisar su aprendizaje, corresponde a un Guía Mayor, o a una persona previamente capacitada y autorizada para ello.

4. ¿Cómo enseñarla?

Cada situación y cada clase son diferentes, por lo tanto, creemos que se necesita cierto grado de flexibilidad de parte de los instructores/consejeros para trazar un plan de enseñanza que mantenga el interés y la motivación en el cumplimiento de los requisitos de las Clase.

Las diversas secciones de estas Clase no necesitan ser completadas en forma consecutiva; pueden separarse y estudiarse cuando el instructor o el estudiante crean conveniente. (Por ejemplo: un Conquistador no necesitan terminar todos los requisitos de "Estudio de la Biblia" antes de empezar los de "Sirviendo a Otros"). Tampoco es necesario que se llene cada requisito en el orden en que aparecen (por ejemplo: el requisito Nº 4 puede llenarse antes del requisito Nº 1, etc.)

A continuación presentamos una lista de sugerencias prácticas de como organizarse para enseñar una clase:

I. Revisar el plan de Clase - Saber cuáles son todos los requisitos y lo que se espera de los conquistadores. Conocer muy bien el material.
II. Evaluar el número de miembros y las necesidades de su clase. Descubrir la mejor manera de manejar el grupo.
III. Pedir los materiales con anticipación - libros, materiales audiovisuales y cualquier otro equipo que necesite para enseñar la clase.
IV. Trazar un plan de enseñanza :
    a. Definir el número de períodos de 30 minutos que necesita para cada sección.
    b. Decidir el orden de como desea enseñar las diferentes secciones, recordando que se necesita tener variedad para mantener el interés.
    c. Repasar los varios métodos de enseñanza sugeridos para cada requisito, y decidir si va a usar los que aparecen en este Manual u otro con el que este más familiarizado.
    d. Buscar fuentes adicionales de información para obtener mejor ayuda y material.
    e. Estar al tanto del método de evaluación que será usado cuando se haya llenado el requisito.
    f. Fijar la fecha cuando se espera terminar todo el trabajo en preparación para la investidura.

5. Estrategias metodológicas

a. Use tanta variedad como sea posible en su método de enseñanza.
b. Trate de involucrar la clase en tanto trabajo práctico y nuevo conocimiento como pueda, para que el Conquistador pueda sacar de ello un beneficio máximo.
c. Añada variedad a su enseñanza trayendo a especialistas en diversos asuntos que enseñen y hablen a los conquistadores.
d. Procure dialogar con la clase para que pueda evaluar su participación en un requisito particular, y además repasar lo que han aprendido.
e. Haga que el trabajo de la clase sea interesante y abarcante.
f. Evalúe constantemente si está logrando el blanco o propósito de cada actividad con cada Conquistador. En casos especiales, puede hacerse provisión para que algunos menores participen en el programa de Clase (de Guías Mayores, o de la Escuela si es que hubiera), aparte del que patrocinan los Conquistadores. Así mismo, también puede hacerse provisión para que los que tengan algún impedimento físico. Póngase en contacto con el Departamento de Jóvenes de la Asociación/Misión de su localidad para establecer los detalles de estas provisiones especiales.

6. Conocimientos básicos de los líderes de Conquistadores

a. Primero el conocimiento de la Biblia

b. **Nudos.** Es indispensable que lo sepas, ojos cerrado y con las manos atrás y que lo estés demostrando en los ratos libres, especialmente nudos complicados o lindos, el medallón, el calabrote, etc. Son parte vital del conocimiento del Guía Líder. Un nudo bien hecho es aquel que cumple con su función y que es posible deshacer sin mucha complicación y sin tener que cortarlo.

c. **Muebles de Campamento.** En el campamento se aprende a convivir con la naturaleza pero además, uniendo el conocimiento de los nudos y las marras se puede hacer construcciones y muebles que nos hacen la vida más fácil durante el campamento y a la vez nos permite desarrollar el trabajo en grupo al confeccionarlos, entre otras cosas se pueden hacer: torres, puentes, mesas, cocinas, entradas, refugios, juegos, otros.

d. **Amarras**. Con los ojos cerrados y sin equivocarse.

e. **Campamento**. Una de las actividades más interesantes de los Guías Mayores es el campamento y el camporee. El campamento no es una simple vacación o salida campestre. Es en realidad una ocasión de recreo refrigerante y vigorizador del cuerpo y de la mente; pero al celebrar estos campamentos tenemos un propósito más abarcante, un propósito que no es simplemente de recreo, sino de adiestrar el cuerpo, la mente y el alma. El campamento significa pasar entre bosques, valles, lagos, etc. unos días de compañerismo, trabajo útil y recreación, paseos al aire libre, natación, trabajos manuales, estudio de la naturaleza, instrucciones alentadoras, espirituales y de cultura física, bajo directores competentes. Significa hallar el gozo de la vida física sana, recta en lo moral, útil individualmente en el servicio de Dios y de nuestros semejantes. El campamento está destinado a dotar a los jóvenes de cualidades que les ayudarán a crecer hasta llegar a ser adultos fuertes y vigorosos.

f. **Fogatas.** El encenderlas con un solo fósforo y en forma rápida.

g. **Marchas**. Marchas y voces de mando, formaciones, eso impresiona.

h. **Historias e Ilustraciones**. La Parte espiritual, nunca dejarla de lado, y una historia interesante y con una gran enseñanza nunca están de más, y útiles para llevar sosiego y meditación a los conquistadores.

i. **Recreación y Juegos**. Entretiene y te ayuda a que los niños te quieran más.

7. Consejos para el líder de conquistadores

1. Cuando los conquistadores jueguen, juega tú también
2. Cuando los conquistadores corran, corre tú también
3. Cuando los conquistadores canten, canta tú también
4. Cuando los conquistadores se sienten en el piso, siéntate también
5. Al conquistador el consejero le habla horizontalmente
6. Trata de no mirarlos con las manos cruzadas, acércate y participa
7. Evita el conversar con otros consejeros en la hora del programa del club
8. Visítalos en sus hogares
9. Habla y se amigo con sus padres
10. Acuérdate de sus cumpleaños
11. Estate atento a sus logros



DESARROLLO DE LA CLASE EXCURSIONISTA

Los requisitos deben ser acompañados y evaluados por un instructor responsable.

GENERALES

1. TENER 14 AÑOS DE EDAD COMO MÍNIMO.

Este curso ha sido trazado para un adolescente de 14 años, y preparado de acuerdo a su capacidad física y mental. Comenzar este curso antes de haber cumplido los 14 años puede causar dificultades y hacer que el adolescente pierda interés en cursos futuros en los años más importantes de la adolescencia. Un niño de trece años podrá comenzar la clase sólo bajo la siguiente condición:

Si cumple los 14 años en la primera parte del trimestre cuando comienza la clase.

2. SER MIEMBRO ACTIVO DEL CLUB DE CONQUISTADORES.

Nombre de tu Club: ---

Nombre del Director: --

Nombre de tu Consejero: ---

Para ser miembro activo el menor deberá:

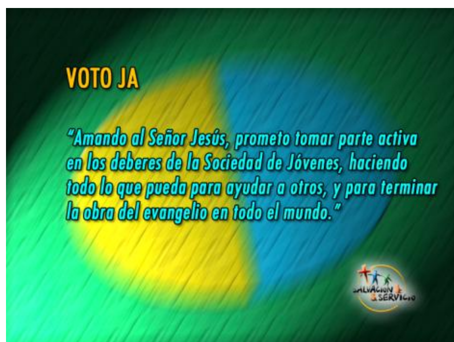
a) Pagar fielmente la cuota al club
b) Participar en el 75% de las actividades por lo menos.
c) El Conquistador debe apoyar al Club de Conquistadores con su influencia y aceptar las responsabilidades que le sean confiadas.

3. MEMORIZAR Y EXPLICAR EL SIGNIFICADO DEL VOTO Y DEL OBJETIVO JA.

El Voto

Tenemos varias versiones:

"Por amor al Señor Jesús, prometo tomar parte activa en el Ministerio Joven de la Iglesia, haciendo todo lo que pueda para ayudar a otros, y para terminar la obra del Evangelio en todo el mundo"



"Por amor al Señor Jesús prometo tomar parte activa en las actividades de la sociedad de jóvenes, haciendo todo lo que pueda para ayudar a otros y para terminar la obra del evangelio en todo el mundo"

Los JA pueden ayudar a terminar la tarea en cuatro formas diferentes: Viviendo una vida consagrada, estando siempre dispuestos a servir, orando por la obra del Señor, tanto a nivel local como a nivel mundial, y dando con sacrificio de sus propios medios para esparcir el evangelio y terminar la obra del Señor.

Objetivo

"Salvar del pecado y guiar en el servicio".

Al mantener a los jóvenes activos y prepararlos para un servicio más eficiente; los estamos protegiendo del mal. Es necesario confiarles alguna misión tan pronto como estén preparados.

4. LEER EL LIBRO DEL CLUB DEL LIBRO JUVENIL DEL AÑO EN CURSO, Y RESUMIRLO EN UN PÁRRAFO.

Después de leer el libro del año, que generalmente es seleccionado por la Unión Peruana del Norte, de temas sobre la naturaleza, biografías, aventuras e historias que inspiren; el conquistador hará un resumen o esquema de su contenido.

El certificado vigente se aplica al año dentro del cual el conquistador completa los requisitos para ser investido. El certificado del Curso de Lectura otorgado para una clase no podrá usarse para llenar el requisito de otra clase. Cuando los conquistadores completen el curso, el instructor enviará sus nombres al Departamento de Jóvenes de la Asociación/Misión para que se le extienda el certificado del Curso de Lectura.

5. LEER EL LIBRO "POR LA GRACIA DE DIOS" (SI NO FUE LEÍDO ANTERIORMENTE).

Este libro fue escrito por Dwight A. Delafield y traducido al castellano por Roberto Gullón. Está a la venta en el SEHS de la Asociación/Misión de su localidad.

Puede leerse en forma individual o como proyecto de toda la clase. El libro es una explicación detallada del Voto y la Ley de los Conquistadores.

1. Por la gracia de Dios ----------------------------------- ☐
2. Seré Puro --- ☐
3. Seré Bondadoso --- ☐
4. Seré Leal -- ☐
5. Guardaré la ley del Menor ----------------------------- ☐
6. Seré siervo de Dios y amigo de todos----------------- ☐
7. Observar la devoción matutina ----------------------- ☐
8. Cumplir fielmente con la parte que me corresponde ☐
9. Cuidar mi cuerpo -------------------------------------- ☐
10. Tener una conciencia limpia -------------------------- ☐
11. Ser cortés y obediente --------------------------------- ☐
12. Andar con reverencia en la casa de Dios ------------ ☐
13. Conservar una canción en el corazón ---------------- ☐
14. Ir donde Dios mande --------------------------------- ☐

I. DESCUBRIMIENTO ESPIRITUAL

1. ESTUDIAR EL TRABAJO DEL ESPÍRITU SANTO, CÓMO SE RELACIONA CON LAS PERSONAS, Y DISCUTIR CÓMO SE INVOLUCRA EN EL CRECIMIENTO ESPIRITUAL.

5. Dios El Espíritu Santo

Dios el eterno Espíritu participó con el Padre e Hijo en la creación, la encarnación, y la redención. Inspiró a los escritores de las Escrituras. Llenó la vida de Cristo con poder. El llama y convence al ser humano y a quienes responden, los renueva y transforma a imagen de Dios. Enviado por Dios y el Hijo para estar siempre con Sus hijos, imparte dones espirituales a la iglesia para ser testigo de Cristo, y en armonía con las Escrituras la conduce a la verdad.

***Apoyo Bíblico para este tema*:**

Génesis 1:1,2 - Lucas 1:35 - Lucas 4:18 - Hechos 10:38 2Pedro 1:21 - 2Corintios 3:18 - Efesios 4:11,12 - Hechos 1:8 Juan 14:16-18 - Juan 14:26 - Juan 15:26,27 - Juan 16:7-13

2. A TRAVÉS DEL ESTUDIO EN GRUPO AUMENTAR SU CONOCIMIENTO SOBRE LOS EVENTOS DE LOS ÚLTIMOS DÍAS QUE CULMINARÁN CON LA SEGUNDA VENIDA DE CRISTO.

25. La Segunda Venida de Cristo

La segunda venida de Cristo es la es la esperanza bendita de la iglesia, el colmo del evangelio. La venida del Salvador será literal, personal, visible, y mundial. Cuando Él regrese, los muertos justos serán resucitados y juntos con los vivos justos serán glorificados y llevados al cielo pero los impíos vivos morirán. Las líneas proféticas por poco cumplidas a su final juntos con la condición hoy día del mundo indican que la venida de Cristo es inminente. La hora y el tiempo de ese evento no han sido revelados pero somos exhortados a estar listos a todo tiempo.

Apoyo Bíblico para este tema:

Tito 2:13 / Hebreos 9:28 / Juan 14:1-3 / Hechos 1:9-11 Mateo 24:14 / Apocalipsis 1:7 / Mateo 24:43,44 / Mateo 26:64 1Tesalonicenses 4:13-18 / 1Corintios 15:51-54 / 1Tesalonicenses 1:7-10 1Tesalonicenses2:8 / Apocalipsis 14:14-20 / Apocalipsis 19:11-21 Mateo 24 / Marcos 13 / Lucas 21 / 2Timoteo 3:1-5 / 1Tesalonicenses 5:1-6



3. DESCUBRIR EL VERDADERO SIGNIFICADO DE LA OBSERVANCIA DEL SÁBADO A TRAVÉS DEL ESTUDIO DE LA BIBLIA.

20. El Día de Reposo



El benéfico Creador, después de los seis días de la creación, reposó; en el séptimo día e instituyó el sábado para toda la humanidad como un memorial de la creación. El cuarto mandamiento de la inmutable ley de Dios requiere la observancia de este séptimo día sábado como el día de reposo, adoración y ministerio en armonía con la enseñanza y la práctica de Jesús, en el Señor del sábado. El sábado es un día de deleitosa comunión con Dios y con nuestros semejantes. Es un símbolo de nuestra redención en Cristo, una señal de nuestra santificación, una muestra de nuestra fidelidad, y una anticipación de nuestro futuro eterno en el reino de Dios. El sábado es la señal perpetua que Dios ha dejado acerca de su pacto eterno entre él y su pueblo. La gozosa observancia de este sagrado tiempo, de tarde a tarde, de puesta de sol a puesta de sol, constituye una celebración de la actividad creadora y redentora de Dios.

Apoyo Bíblico para este tema:

Génesis 2:1-3 / Éxodo 20:8-11 / Lucas 4:16 / Isaías 56:5,6 Isaías 58:13,14 / Mateo 12:1-12 / Éxodo 31:13-17 / Ezequiel 20:12 & 20:20 Deuteronomio 5:12-15 / Hebreos 4:1-11 / Levítico 23:32 / Marcos 1:32

4. MEMORIZAR UN TEXTO DE LA BIBLIA EN CADA UNA DE LAS SIETE CATEGORÍAS MENCIONADAS A CONTINUACIÓN (EL NÚMERO 4 PUEDE SER DE SU PROPIA ELECCIÓN):

• **Grandes Pasajes**
1) Jeremías 15:16 - 2) I Timoteo 02:15 - 3) Génesis 02:02, 03 4) ...
• **Salvación**
1) Mateo 11:28-30 - 2) Juan 17:03 - 3) Juan 15:05, 07 4) ...
• **Doctrina**
1) Hebreos 11:03 - 2) Juan 06:40 - 3) Apocalipsis 21:01-04 4) ...
• **Oración**
1) Marcos 11:25 - 2) I Juan 05:14, 15 - 3) Mateo 21:22 4) ...
• **Relaciones**
1) I Corintios 13 - 2) Hebreos 20:24, 25 - 3) Gálatas 06:01, 02 4) ...
• **Comportamiento**
1) Gálatas 05:22, 23 - 2) Miqueas 06:08 - 3) Isaías 58:13 4) ...
• **Promesa / Alabanza**
1) Romanos 08:28 - 2) Salmos 15:01, 02 - 3) Mateo 24:44 4) ...

II. SIRVIENDO A OTROS

1. INVITAR E INVOLUCRAR A UN AMIGO EN UNA ACTIVIDAD SOCIAL DE SU IGLESIA O DE LA ASOCIACIÓN/MISIÓN.

El objetivo principal es involucrar o hacer participar a un amigo que no pertenece a la Iglesia, con la finalidad de que conozca de las actividades que realizan nuestros adolescentes, y en algún momento decida participar oficialmente.

Estrategias metodológicas para su desarrollo

1) Identificar problemas que los Conquistadores pueden encontrar en la escuela.
2) Exponer los problemas delante del grupo, para discusión y búsqueda de soluciones. Ver en la sección de los subsidios los tópicos para discusión y las soluciones para el caso de escuelas públicas y parroquiales. Pedir el consejo del pastor de la iglesia o del director de jóvenes de la Asociación, si se encuentra que alguno de los ítems no fue respondido adecuadamente.
3) Discutir la conducta y las relaciones que promueven un testimonio positivo y suavizan los factores de la presión de los compañeros de escuela.
4) Discutir ideas sobre cómo compartir la fe.
5) Preparar una lista de amigos, y el ambiente adecuado para invitarlo y contar con su participación.

Actividades de apoyo y material de consulta

Sugerencias sobre cómo compartir la fe

1) Revistas en bibliotecas
    - *Vida Feliz, Señales de los Tiempos*

2) Libros en bibliotecas
    - *Hogar sin Sombras*
    - *El Deseado de Todas las Gentes*
    - *El Gran Conflicto*
    - *El Camino a Cristo*



3) Películas sobre temas de Salud y Temperancia
4) Plan de 5 Días para Dejar de Fumar
5) Evangelismo Personal – charlas, literatura
6) Motivar a alumnos para escuchar nuestros programas de radio o televisión
7) Invitar a profesores y estudiantes para reuniones especiales
8) Colocarse a disposición de la comunidad para trabajos de ayuda
9) Reunirse con otros cristianos para orar por los alumnos y por el cuerpo docente
10) Entregar tu vida a Dios diariamente y pedirle que te use. ¡Y Él lo hará!

Después de cada período de participación, destinar algún tiempo para relatar los resultados del trabajo entre la comunidad y, los efectos del mismo sobre los Conquistadores que participaron.

Explicar las áreas disponibles para este ministerio y elegir las que más se adapten a las necesidades del grupo. Discutir como involucrarse en cada actividad y planificar su participación en conformidad con ella.

El ministerio de penetración puede incluir los siguientes programas:

a) Prestación de Servicios Cristianos
b) Proyectos de la Iglesia
c) Misión Mundial
d) Personas sin Religión

Las siguientes páginas contienen muchas ideas para el cumplimiento de este requisito. Hay dos enfoques: Compartir el Evangelio y Crear Buenas Relaciones

Prestación de servicios cristianos

1) Despertar el interés en un programa comunitario de recreación para niños, jóvenes y adultos (pasatiempos, artesanía, actividades al aire libre, caminatas, ferias con productos regionales típicos).
2) Trabajar en instituciones (digitando/dactilografiando, enseñando artesanía, liderando juegos, tocando piano, ayudando a los niños).
3) Dirigir un programa trimestral (o con más frecuencia, conforme a la necesidad).
4) Cultivar flores para distribuir.
5) Llevar literatura a instituciones.
6) Ayudar en la recolección de productos perecibles .
7) Desarrollar el "Proyecto Bálsamo" (en el día de todos los santos)
8) Colaborar en una investigación en el ámbito de la comunidad.
9) Apoyar un proyecto comunitario.
10) Trabajar con delincuentes juveniles.
11) Visitar penitenciarias, cárceles, etc...
12) Estudiar problemas relacionados con la salud y organizar las estrategias para trabajar en este sentido.
13) Motivar a los ciudadanos a votar.
14) Participar en mejoramientos ecológicos en la comunidad.
15) Enviar equipos de jóvenes para pequeñas iglesias que carecen de juventud.
16) Distribuir ropas y alimentos.
17) Cuidar niños.
18) Involucrarse en la atención de ancianos.
19) Hacer reparaciones

Proyectos de la iglesia

1) Mejorar el área externa de la iglesia.
2) Participar en las comisiones de los ministerios de la iglesia.
3) Ser miembro activo de la Sociedad J.A.
4) Participar de un arreglo en la iglesia y equipar una sala.
5) Ayudar al pastor, distribuyendo materiales, flores, telefoneando, yendo donde sea necesario.
6) Invitar a visitas.
7) Visitar enfermos, practicando buenas acciones, como leer y tocar música. Llevarlos de compras.
8) Ofrecerse de chofer y llevar personas que de otra manera no podrían ir a la iglesia.
9) Ayudar en el trabajo de la secretaría de la iglesia.
10) Realizar programas en instituciones (asilos, cárceles, etc...)
11) Redactar noticias de las actividades de la iglesia para el boletín o para los periódicos locales.
12) Conservar limpio y atractivo el edificio de la iglesia.
13) Cuidar de himnarios, Biblia y de la biblioteca de la iglesia.
14) Conseguir flores.
15) Plantar un huerto para distribuir su producto a los necesitados.
16) Fundar una biblioteca para reunir material y objetos históricos.
17) Ayudar en la clase infantes contando historias, preparando el material y cuidando a los pequeños.
18) Mantener compañerismo con personas que están lejos de casa.
19) Ayudar en la manutención de los vehículos de la iglesia y de las personas ancianas.

Proyectos de la misión mundial de la iglesia

1) Usar materiales misioneros especiales para actividades sobre el tema.
2) Proporcionar y estudiar bibliografía sobre los misioneros.
3) Promover una reunión de misioneros de un determinado período o de un determinado país.
4) Incentivar pasatiempos que ayuden a conocer otros países, como correspondencia, colección de estampillas, estudio de idiomas, viajes.

5) Promover "Seminario sobre beneficencia": un local donde los jóvenes puedan preparar ropas, arreglar juguetes y reunir artículos para socorrer a personas necesitadas.
6) Conseguir audiovisuales y películas para presentar en la iglesia, con el fin de profundizar
 el interés por otros pueblos.
7) Fundar una biblioteca de la amistad mundial (intercambiar libros, revistas, con amigos de otros países).
8) Visitar una biblioteca pública para conseguir una colección especial de libros sobre asuntos internacionales.
9) Entrar en contacto con administradores de la iglesia y obtener informaciones sobre un determinado país (con la finalidad de conocer como se desenvuelve la obra en otros países).
10) Financiar el viaje de un estudiante misionero.
11) Obtener el material necesario para un proyecto misionero.
12) Recibir trimestralmente noticias de un campo misionero a elección.
13) Conversar regularmente como radioaficionado con una familia de misioneros.
14) Mantener una colección permanente de objetos de otros países del mundo.

Ministerio dirigido a personas sin religión

1) Descubrir (por encuesta) quiénes son y dónde están las personas que no asisten a ninguna iglesia.
2) Hacer públicas, para esas personas, las actividades de la iglesia.
3) Ofrecer recreación regular para jóvenes, niños y adultos, con actividades variadas, para atraer diferentes gustos y estados de espíritu.
4) Preparar y anunciar programas en iglesias que fueron cerradas por falta de asistencia
5) Establecer grupos de oración en la vecindad.
6) Establecer filiales de la Escuela Sabática.
7) Crear un servicio de "alistamiento" para ayudar a los recién llegados a involucrarse y participar.
8) Crear un área en las instalaciones de la iglesia para lectura, compañerismo, escuchar música, etc., en la cual las personas puedan encontrar nuevos amigos.
9) Visitar personas sin religión en sus casas, demostrando sincero interés, mostrando disposición para compartir sus "necesidades" y llevarlas a los programas de la iglesia.
10) Promover una actividad comunitaria al aire libre durante un día o noche de buen clima, en comunas donde tales actividades sean raramente ofrecidas.
11) Organizar encuentros de vecinos para hacer dulces caseros, preparar cajas con alimentos no perecibles para asistencia social, hacer preparativos para la navidad.
12) Dirigir y patrocinar programas infantiles.
13) Incentivar programas de vigilancia de las casas entre moradores del mismo barrio.

2. AYUDAR A ORGANIZAR Y PARTICIPAR EN UN PROYECTO COMUNITARIO.
Las páginas anteriores enumeran muchas ideas sobre servicios y proyectos dirigidos a la comunidad. Su enfoque era compartir el evangelio. Ahora, el requisito es Crear Buenas Relaciones interna y con la comunidad.

3. DISCUTIR CÓMO SE RELACIONAN LOS JÓVENES ADVENTISTAS CON LAS PERSONAS, EN LAS VARIADAS SITUACIONES DIARIAS.

Quiero ser práctico al abordar este punto, dado a que vivimos en una sociedad altamente conflictiva, y el adolescente y joven no puede encerrarse en cuatro paredes para evitar su interacción con la sociedad actual; por ello planteo el tema del CONFLICTO como motivación de la discusión sobre la relación de los JA con las personas de nuestra sociedad.

Los conflictos

1.- ¿Qué es un conflicto?

El Conflicto significa un tipo de enfrentamiento en el que cada una de las partes trata de ganar. En este enfrentamiento cada parte involucrada (sea una persona, una familia, una clase social, un grupo cultural, religioso, político, un Estado, etc.) mantiene una posición incompatible - parcial o general - con los intereses y objetivos de la otra parte.

Aclarando este concepto, tenemos que:

- No hay que confundir un conflicto con un problema, pues éste aparece cuando una persona o grupo tiene una meta "x" , pero en el camino encuentra obstáculos para conseguirla. En otras palabras, en la situación conflictiva hay incompatibilidad de necesidades e intereses, en el problema no.

- Tampoco hay que confundir el conflicto con el dilema, pues el dilema es una situación en la que una persona o un grupo tiene que tomar una decisión entre dos o más posibilidades, eligiendo una de ellas y renunciando a la otra.

- Por otro lado no debemos caer en la confusión muy común de creer que violencia y conflicto son lo mismo. Así por ejemplo se piensa que la guerra, la lucha, etc. Son conflictos violetos. Creemos que no, la violencia no es igual al conflicto. La violencia más bien es una respuesta injusta a una situación conflictiva.

Entonces, ¿Cuándo se da un Conflicto?
Un Conflicto se da cuando dos o más personas establecen una relación de oposición al llevar a cabo acciones que buscan fines incompatibles entre si.

2.- ¿Cómo surge el conflicto? Causas y tipos de conflictos.

- Cuando se realiza acciones que busca lograr fines incompatibles y excluyentes, así por ejemplo cuando se inician esfuerzos para obtener el poder o recursos, generándose una relación conflictiva entre grupos humanos o dos personas.

- La existencia de necesidades generan los conflictos emparentados entre dos o más personas que desean satisfacer la misma necesidad con el mismo recurso, que puede ser empleado y/o usado de distinta manera, generando fuerzas antagónicas que responden a intereses distintos.

- Cuando las partes implicadas persiguen objetivos comunes, tienen opiniones diferentes, hay lucha para alcanzar el liderazgo.

Para poder ubicarse mejor ante un conflicto y tener mayor claridad respecto a sus causas, sería bueno tener en cuenta que se puede presentar tres tipos de conflictos:

a) ***Conflictos por Estructura,*** surgen cuando los sistemas económicos y sociales no permiten que las personas satisfagan sus necesidades: o cuando dos o más personas quieren algo que no existe en abundancia y no alcanza para satisfacer a todos. Las causas de este tipo de conflictos son múltiples: leyes injustas, discriminación por edad, sexo, clases sociales, religión, etc.

b) ***Conflictos por Necesidades**,* surgen cuando las necesidades de una o varias personas son incompatibles. Unos sí podrán satisfacer sus necesidades e intereses. Y otros, tendrán que posponer su satisfacción o recurrir a ellos.

c) ***Conflictos por Valores,*** surgen cuando la escala de valores y las convicciones de cada una o de varias personas son incompatibles o están en contra de la escala de valores o convicciones de otras. Estos conflictos pueden ser causados, por ejemplo, por el acoso sexual, el robo, la mentira en todas sus formas, el machismo, etc.

En resumen: Todos vivimos y tenemos problemas, pero estos pueden convertirse en conflictos cuando, por escasez de bienes, leyes injustas, acaparamiento del poder, intereses excluyentes, inmadurez, enemistades, etc., las personas realizan acciones opuestas: Luchas, aislamiento, ruptura de la comunicación, etc., para adquirir o mantener algún valor, poder, lugar, etc., y que, como resultado, sólo unos satisfacen sus necesidades y los otros, quedan frustrados.

3.- El*ementos de todo conflicto.*
Todo conflicto para ser tal, debe tener tres elementos constitutivos que son:

- ***La Situación Conflictiva***, es el elemento real. Se produce cundo dos o más personas, por distintas razones son conscientes de que están en una situación de incompatibilidad, puesto que el logro de un fin o la satisfacción de una o varias necesidades no pueden realizarse simultáneamente para todos.

- ***Los Sentimientos Conflictivos**,* constituye el elemento emocional. En efecto, las dos personas están en una situación en la que sólo una de ellas se sentirá bien por haber alcanzado la satisfacción de sus necesidades, logrando lo que buscaba, y la otra, quedará frustrada.

- ***Respuestas al Conflicto***, es el elemento conductual, busca que la otra modifique o abandone sus objetivos.

4.- El conflicto y las relaciones humanas

Los conflictos son en muchos casos inevitables, no obstante esto se constituyen en el motor para hacer avanzar al grupo., pues éstos pueden ayudar a la cohesión más sólida de los integrantes de un grupo humano, porque permiten eliminar las diferencias Todo conflicto nos brinda la oportunidad de aprender a manejar las diferencias inherentes a los seres humanos; pero este proceso debe manejarse dentro de un clima de profundo respeto y consideración sin ceder en los principios, valores, ni en las convicciones.

III. DESARROLLANDO AMISTAD

1. EN UNA CONVERSACIÓN EN GRUPO O EVALUACIÓN PERSONAL EXAMINAR SUS ACTITUDES EN RELACIÓN A DOS DE LOS SIGUIENTES TEMAS:

A. AUTOESTIMA.

La autoestima es un concepto, una actitud, un sentimiento, una imagen y está representada por la conducta. Es la capacidad que tenemos de tratarnos con dignidad, amor y realidad.

Las personas que tienen una elevada autoestima tienen facilidad para ser íntegras, sinceras, responsables, compasivas y saludablemente competitivas. Pueden pedir ayuda a los demás porque aceptan sus limitaciones. Se aceptan completamente.

Cuando la gente siente que vale poco el engaño, el maltrato y el desprecio de los demás. Esto le abre a la posibilidad de convertirse en víctima. Cuando alguien espera lo peor baja la guardia y permite que lo peor suceda. Para defenderse, tendrá que ocultarse detrás de un muro de desconfianza y hundirse en la terrible sensación de soledad y aislamiento. De esta forma, al verse separado de los demás, se vuelve apático, indiferente hacia sí mismo y quienes le rodean. Para estas personas es difícil ver, escuchar o pensar con claridad ya que las percepciones están "teñidas" por sus sentimientos de poca valía, Están permanentemente con una actitud defensiva. El temor es la consecuencia natural de esta desconfianza y aislamiento.

El temor nos limita y ciega, impide que probemos nuevos medios para solucionar los problemas.

Los sentimientos de valía sólo pueden florecer en un ambiente en el que puedan apreciarse las diferencias individuales, donde el amor se manifieste abiertamente, los errores sirvan de aprendizaje, la comunicación sea abierta, las normas flexibles, la responsabilidad sea modelada y practicada la sinceridad. Esta es la clase de ambiente que observamos en una familia con sanos patrones de interacción. No es un accidente que los hijos de las familias que practican todo esto se sientan bien consigo mismos y sean individuos sanos, saludables y competentes.

Por el contrario, los hijos de familias conflictivas a menudo tienen sentimientos de inutilidad, crecen como pueden con una comunicación "torcida", reglas inflexibles, críticas por sus diferencias, castigos por sus errores y sin experiencia alguna en el aprendizaje de la responsabilidad. Estos niños tienen el riesgo de desarrollar conductas destructivas sobre sí mismos y sobre los demás.

Atendiendo a lo anterior podemos decir que los arquitectos de nuestra autoestima son nuestros padres.

Gracias a Dios, es posible levantar la autoestima de una persona sin importar su edad o condición. Debido a que el sentimiento de baja valía fue aprendido, es posible desaprenderlo e integrar un nuevo conocimiento en su lugar. El cambio puede ser lento, pero todos somos educables. Lo importante es aceptar la idea de que un cambio es posible.

El primer y gran cambio que deberíamos hacer es aprender a expresar nuestros sentimientos. Hay un tabú cultural que prohíbe hablar de lo que uno siente. Expresar lo que sentirnos es una de las cosas que mayor paz nos da. Hay algo muy importante que conseguimos con esto y es: controlar nuestras reacciones. Por ejemplo, si estoy enojado, y puedo decirlo. "estoy enojado, ¿por qué será? ¿Qué me habrá afectado?", entonces tengo la posibilidad de pensar: "como estoy enojado y nadie tiene que ver con esto, me voy hasta que se me pase". Un buen ejercicio es analizar las cosas que me ponen triste, contento, enojado, melancólico, etc.



Mientras más nos conocemos, más capacidad tenemos para mejorar, más nos aceptamos, más nos queremos y nuestras actitudes son más seguras. Sentirnos algo muy bonito que se llama autoestima saludable.

Ahora voy a dejar con vos una declaración de autoestima. Cada vez que sientas que es difícil expresarse, lcé esto. Te dará una nueva perspectiva de por qué debes insistir en el camino y por qué vale la pena es esforzarse.

Mi declaración de autoestima

Yo soy especial. Me hizo Dios

En todo el mundo no hay otra persona que sea igual a mí. Hay personas que tienen algunas partes semejantes a las mías, pero nadie es exactamente como yo.

Dios ha modelado mi cuerpo Y todo lo que hay en él: mi mente, incluyendo sus pensamientos e ideas, mis ojos, mis sentimientos, cualesquiera que sean, ira, alegría, frustración, amor, desencanto, emoción, mi boca y todas las palabras que salgan de ella, amables, Dulces o ásperas, correctas o no.

Dios me hizo capaz de fantasear, de tener sueños, de lograr triunfos y de soportar fracasos. Dios me ha dado la capacidad de conocerme y quiere que me acepte Y me quiera porque soy alguien único para Él.

Sé que hay aspectos de mí que me crean duda, no sé qué hacer con ellos, pero Dios me ayuda a tratarme con amor y termino entendiendo que tengo esperanza, que siempre Dios me da una nueva oportunidad.

Es hermoso saber que estoy hecho para amar y amarme. Si me cuido y me amo, puedo hacer lo mismo con los demás. (Porque si no sé cuidarme y quererme yo, muy poco puedo hacer con respecto a mis prójimos.)

Cada día Dios me ayuda a construirme y me da la posibilidad de elegir lo que quiero ser. Por eso amo a Dios.

B. RELACIÓN FAMILIAR.

Bases para un hogar feliz

El hogar es el campo donde:

- Se definen las batallas más decisivas.
- Se originan los mayores conflictos.
- Se plantean los más delicados problemas.

Si los integrantes del hogar resuelven sus problemas, éstos se fortalecerán para enfrentar con éxito nuevas crisis. Si zozobran ante las tormentas emocionales, llevarán una vida de infortunio y derrota.

A veces, los esposos chocan duramente, desaparece la comprensión y también la compasión, aparecen las palabras duras y ofensivas lo que hace sentir a cada uno abandonado y triste.

El matrimonio crece con cada estremecimiento de ternura y afecto que los esposos experimentan juntos.

- Escuchando música o con palabras que suavizan la tensión de un mal momento.
- A través de las sonrisas infantiles

Como si un rayo de sol atravesara las nubes que se asientan en el hogar, los esposos que pelean o buscan la armonía lo hacen de acuerdo a los rasgos que caracterizan su personalidad:

- La información
- Las ideas y los puntos de vista
- Los pensamientos
- La manera de sentir, de ser y de creer
- El aspecto físico
- Las motivaciones
- El temperamento
- El carácter

La cantidad de información que cada persona tiene, determina la calidad de las ideas y de los pensamientos. Muchos altercados e incomprensiones surgen de aquí, porque cada persona defiende firmemente su punto de vista y procura imponerlo a los demás.

En las relaciones humanas, es indispensable aceptar que cada uno de nosotros estamos continuamente en la posibilidad de equivocarnos. Sobreponernos al amor propio y al orgullo cuando opinamos, es un valiosísimo recurso que ayudará a mantener una atmósfera de tranquilidad y respeto en el hogar.

En el nivel de la actividad mental, una persona muy emocionada no puede pensar con rapidez ni claridad, no encuentra que decir, no comprende lo que oye, ni el significado de las palabras que pronuncia.

Hay muchas conductas que tienen una base emocional negativa:

- El mal humor
- El egoísmo
- La bajeza
- La vulgaridad

- La envidia
- Los celos
- El cinismo
- La hostilidad.

Causantes todos ellos de gran parte de los sinsabores e infelicidades de la vida diaria

Ejercer dominio propio, detenerse a tiempo y mantenerse sereno para evitar abrir la puerta que da rienda suelta a las emociones devastadoras sería una actitud de beneficios incalculables. El principal componente de la vida afectiva es: el amor

- Poder activo que supera barreras.
- Capacita para perdonar
- Ayuda a ver virtudes.



El amor no anula la personalidad ajena, permite vencer rasgos negativos, ejercer dominio propio; elemento importantísimo para la felicidad conyugal. El amor conyugal no es un sentimiento sencillo, ni fácil de entender, en la práctica, el amor posibilita la convivencia de los esposos y de toda la familia.

La calidad del amor depende del individuo que la fabrica. ¿Un individuo con una personalidad deformada por el egoísmo y la hostilidad, puede edificar en su pareja un afecto terso, desinteresado y constante que soporte las penurias que surgen de la vida en común?

El fundamento de la felicidad conyugal consiste en poseer personalidades equilibradas y maduras, que sean capaces de reconocer que el amor es una planta de origen celestial. El amor todo lo sufre, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta, el amor no deja de ser.

C. FINANZAS PERSONALES.

Enfrentando Problemas Económicos

Los Problemas económicos abruman a mucha gente en el mundo de hoy, de gaste ahora y pague después. La facilidad del crédito y la tentación de ir más allá de sus propios medios a llevado a alguna gente a la deuda. El desempleo, la falta de salud y otros problemas pueden hacer lo mismo. Pero Dios nos promete a Cada uno de nosotros una vida abundante. Acepte su oferta.

Versículos Inspiradores

Ex. 19:5 - Ahora, pues, si diereis oído a mi voz, y guardareis mi pacto, vosotros seréis mi especial tesoro sobre todos los pueblos; porque mía es toda la tierra.

Ex. 23:25 - Mas a Jehová vuestro Dios serviréis, y él bendecirá tu pan y tus aguas; y yo quitaré toda enfermedad de en medio de ti.

Lv. 26:3-13 - Si anduviereis en mis decretos y guardareis mis mandamientos, y los pusiereis por obra, **4** yo daré vuestra lluvia en su tiempo, y la tierra rendirá sus productos, y el árbol del campo dará su fruto. **5** Vuestra trilla alcanzará a la vendimia, y la vendimia alcanzará a la sementera, y comeréis vuestro pan hasta saciaros, y habitaréis seguros en vuestra tierra. **6** Y yo daré paz en la tierra, y dormiréis, y no habrá quien os espante; y haré quitar de vuestra tierra las malas bestias, y la espada no pasará por vuestro país. **7** Y perseguiréis a vuestros enemigos, y caerán a espada delante de vosotros. **8** Cinco de vosotros perseguirán a ciento, y ciento de vosotros perseguirán a diez mil, y vuestros enemigos caerán a filo de espada delante de vosotros. **9** Porque yo me volveré a vosotros, y os haré crecer, y os multiplicaré, y afirmaré mi pacto con vosotros. **10** Comeréis lo añejo de mucho tiempo, y pondréis fuera lo añejo para guardar lo nuevo. **11** Y pondré mi morada en medio de vosotros, y mi alma no os abominará; **12** y andaré entre vosotros, y yo seré vuestro Dios, y vosotros seréis mi pueblo. **13** Yo Jehová vuestro Dios, que os saqué de la tierra de Egipto, para que no fueseis sus siervos, y rompí las coyundas de vuestro yugo, y os he hecho andar con el rostro erguido

Nm. 11:23 - Entonces Jehová respondió a Moisés: ¿Acaso se ha acortado la mano de Jehová? Ahora verás si se cumple mi palabra, o no.

Dt. 8:3 - Y te afligió, y te hizo tener hambre, y te sustentó con maná, comida que no conocías tú, ni tus padres la habían conocido, para hacerte saber que no sólo de pan vivirá el hombre, mas de todo lo que sale de la boca de Jehová vivirá el hombre.

Dt. 28:11-13 - Y te hará Jehová sobreabundar en bienes, en el fruto de tu vientre, en el fruto de tu bestia, y en el fruto de tu tierra, en el país que Jehová juró a tus padres que te había de dar. **12** Te abrirá Jehová su buen tesoro, el cielo, para enviar la lluvia a tu tierra en su tiempo, y para bendecir toda obra de tus manos. Y prestarás a muchas naciones, y tú no pedirás prestado. **13** Te pondrá Jehová por cabeza, y no por cola; y estarás encima solamente, y no estarás debajo, si obedecieres los mandamientos de Jehová tu Dios, que yo te ordeno hoy, para que los guardes y cumplas.

Jos. 23:14 - Y he aquí que yo estoy para entrar hoy por el camino de toda la tierra; reconoced, pues, con todo vuestro corazón y con toda vuestra alma, que no ha faltado una palabra de todas las buenas palabras que Jehová vuestro Dios había dicho de vosotros; todas os han acontecido, no ha faltado ninguna de ellas.

Si usted está preocupado por su situación económica, aquí hay algunas cosas que puede hacer para superar el problema.

a. NO puede pensar creativamente si su mente esta agitada. Por tanto pida a Dios que le de una paz mental a través de la cual pueda enviar respuestas a su problema.
b. Recuerde que Dios suplirá todas sus necesidades con su abundancia.
c. Hay una ley que si usted piensa que le falta, tendera a crear una situación de escasez. Cambie su patrón de pensamiento a uno de abundancia y creerá que Dios esta ahora en el proceso de proveer lo que necesita. En formas que lo asombraran, sus necesidades empezaran a ser satisfechas.
d. Busque historias de personas en situaciones parecidas que hayan implementado una idea simple para mejorar su situación financiera. No elimine tales historias con el falso argumento de que su situación es única. NO son diferentes de la de usted. Ellos también se desesperaron. Pero encontraron una salida. Así que usted también puede.
e. Busque la cooperación de la familia. Por ejemplo, si Maria va a tener Zapatos nuevos este mes, Juanito tendrá que esperar su camisa para el mes siguiente. Comente, planee y ore sobre los problemas familiares en familia. y cada miembro se sentirá orgulloso y cooperativo al poder ayudar a controlar el presupuesto.
f. Practique los viejos principios cristianos del ahorro. Ore preguntando a Dios: "Realmente necesito esto?" Controlar los gastos con la Oración trae bendiciones espirituales y financieras.
g. Ponga todos sus gastos sobre la mesa, después pregunte a Dios que hacer con ellos. Pregunte por un plan definido de financiamiento. Después enliste los gastos, deudas e ingresos. Establezca prioridades en su lista. La mayoría de los problemas financieros pueden resolverse con un plan sistemático inspirado por Dios.
h. De su Diezmo. El diezmo significa la décima parte y quizá en su situación le parece mucho, pero si creemos que el acto de dar pone en movimiento fuerzas que le darán abundancia de Dios.

D. PRESIÓN DEL GRUPO.

Estrategia metodológica para su desarrollo

1. Identificar el problema que el Excursionista pueda tener en la escuela.
2. Haga accesible el problema al grupo para un diálogo y soluciones. Vaya a la sección de minuta para temas sugerentes de diálogo y soluciones tanto para escuelas del estado como para las de la iglesia. Procure el consejo del pastor de su iglesia o del Departamental de Jóvenes de su Asociación / Misión si usted siente que algunos de los ítems no están adecuadamente respondidos.
3. Discuta la conducta y las relaciones que promuevan el positivo testigo y ablandar los factores o que aparezca la presión en el grupo.
4. Comparta los pensamientos sobre la fe.

Minuta

1. Preguntas y respuestas sugerentes para Escuelas Públicas.
   a. ¿Podría ingresar a un equipo deportivo de la escuela con la posibilidad de que se presente un problema con el sábado?
   Si eres deportista o sobresales en algún deporte, no hay nada que te impida a que ingreses a un equipo deportivo mientras que:
      - El entrenador entienda de antemano que no estarás disponible los viernes en la noche ni en los sábados.
      - El profesor conoce tus principios y te asegura que no hará que los transgredas.

- Que la actividad no signifique más para ti que tu experiencia cristiana.

b. ¿Qué haré si la clase se va de viaje durante la semana o por el fin de semana?
  - Ir con ellos si en lo posible sea durante la semana.
  - Una vez más necesitarás explicar de antemano las necesidades de tu dieta alimenticia y pedir permiso para que lleves un alimento substituto si fuere necesario.
  - En viajes de fin de semana, puedes arreglarlo con el profesor de tener el feriado libre o unirse a las actividades el sábado en la noche.

c. ¿Cómo debería responder yo a una invitación a un baile de la escuela?
  - Primero, agradezca a la persona que lo está invitando y luego comparta con ella tus convicciones sobre las actividades recreacionales.
  - Si esto no convence a tu amigo, sea más específico.

d. Todos tus amigos van a una función de teatro la escuela el viernes en la noche y quieren saber por qué no vas. ¿Qué les vas a decir?
  - Sea honesto y no trate de encubrir las cosas.
  - Explique de una manera simple que en la puesta del sol del viernes empieza el sábado bíblico.
  - Comparta tus razones de guardar el sábado como un tiempo dedicado a alabar a Dios.

e. Te encuentras con algunos niños de la escuela que usan drogas. ¿Qué harías?
  Aquí hay dos cosas que debes hacer:
  - Primero, asegúrate que ellos saben que tú no te vas a envolver en las drogas.
  - Segundo, aprovecha la oportunidad de compartir las razones del por qué te rehúsas en involucrarte en las drogas. El efecto de éstas en el cuerpo, especialmente en la mente, y su posible efecto posterior en niños.

f. Tus profesores se ríen de la creación y/o de la Cristiandad. ¿Lo soportarías tranquilo o...?
  Debes siempre tratar a tus profesores con respeto, sin embargo:

  - Diles personalmente y en privado de tus convicciones y pídales que respete las creencias que tu y otros compañeros sostienen. No le haga una situación embarazosa a tus profesores en frente de todos de tu clase.
  - Aproveche las oportunidades que se dan en clase para expresar tus convicciones.
  - En las pruebas, dale las respuestas que el profesor está pidiendo. Puedes concluir la respuesta expresando tus propias convicciones basándose en tu propia idea de la creación.

2. Preguntas y respuestas sugerentes para Escuelas de la Iglesia.
   Método sugerente: respuestas de selección múltiple R = Respuesta

¿Qué harías si algunos de los alumnos de tu escuela:

a. Tratan de que fumes y/o tomes alcohol?
  - Le dices al profesor.
  - No haces nada.
  - Le das un sermón.
  - Hablas con cada uno y expresas tus ideas. (R)

b. No responden en una semana de oración?
   - Hablar de ellos.
   - Refunfuñar de ellos por no hacer nada.
   - Tratar de amistarse con ellos. (R)
   - Orar por ellos. (R)
   - Decirles a tus amigos que no hagan nada con ellos.

c. No sean Adventistas de 7° Día?
   - Mantenerse bien alejado de ellos
   - Invitarlos a la iglesia. (R)
   - Ayúdelos a que se sientan que son parte del grupo. (R)
   - Anímelos a que se integren en Conquistadores. (R)
   - Decirles que mejor se cambien a una escuela pública.

d. Se sienten bien solos y dejados de lado?
   - Ignorarlos.
   - Tratar de hacerse amigos de ellos. (R)
   - Animar a otros a que también se hagan amigos de ellos. (R)
   - Mofarse de ellos.
   - Inclúyalos en todas las actividades que se pueda. (R)

e. Lo invitan a ir al cine con ellos?
   - Les dices que los vas a delatar.
   - Haces que no escuchaste.
   - Vas antes que se haga mucho alboroto.
   - Les das un sermón sobre el tema.
   - Le dices educadamente "No" y les dices del por qué no lo vas a hacer. (R)
   - Vas y lo disfrutas.

Comparta Sus Pensamientos sobre la Fe

1. Revistas de librerías. Salud, Señales
2. Libros en las librerías
   - Camino a la Felicidad
   - Todo lo Que Un Niño Y Una Niña Deben Saber
   - Deseado de Todas las Gentes
   - Conflicto de los Siglos
   - Camino a Cristo
3. Proyección de películas. Tópicos sobre Salud y Temperancia
4. Escuela de Cómo Dejar de Fumar en 5 Días.
5. Evangelismo de Uno en Uno – conversación, literatura
6. Anime a los alumnos a que asistan nuestros programas de televisión o escuchen los programas de la radio
7. Invita a los profesores y alumnos a programas especiales.
8. Ofrézcase para ayudar en comisiones para ayudar a otros.
9. Júntese con otros cristianos para orar por los estudiantes y el personal de la escuela.
10. Encomienda tu vida a Dios diariamente y pídele que te use en todo momento. ¡Él lo hará!

IV. SALUD Y APTITUD FÍSICA

1. ESCOGER Y COMPLETAR DOS REQUISITOS DE LA ESPECIALIDAD DE TEMPERANCIA.

Especialidad Temperancia

1. Memorizar y firmar el voto de temperancia: "Consciente de la importancia de tener un cuerpo y una mente sanos, prometo, con la ayuda de Dios, vivir una vida cristiana de verdadera temperancia en todas las cosas, y abstenerme del uso del tabaco, alcohol o cualquier otro narcótico o droga que no haya sido recetada por un médico"
2. Aprender de memoria tres versículos bíblicos y tres citas de los escritos de Elena G. de White, de entre los siguientes:
   a. Romanos 12: 1, 2
   b. 1 Corintios 10:31
   c. 1 Corintios 6: 19, 20
   d. Proverbios 20: 1
   e. Gálatas 5: 22, 23
   f. 3 Juan 2

   Citas de espíritu de profecía
   a. "La verdadera temperancia nos enseña abstenernos por completo de todo lo perjudicial, y a usar cuerdamente lo que es saludable" (La temperancia, p. 122)
   b. "La única conducta segura consiste en no tocar ni probar té, café, vino, tabaco, opio ni bebidas alcohólicas" (Consejos sobre el régimen alimenticio, p. 514).
   c. "Solo la temperancia es el fundamento de todas las gracias que proceden de Dios, el fundamento de todas las victorias a ganarse" (La temperancia, p. 179)
   d. "Una vida pura y noble, de victoria sobre nuestros apetitos y pasiones, es posible para todo el que une su débil y vacilante voluntad a la omnipotente e invariable voluntad de Dios" (La temperancia, p. 100)
   e. "El tabaco es un veneno lento, insidioso, pero de los más nocivos. En cualquier forma en que se haga uso de él, mina la constitución; es tanto más peligroso cuanto sus efectos son lentos y apenas perceptibles al principio" (El ministerio de curación, p. 251).
3. Realizar cuatro de las siguientes actividades:
   a. Escribir y presentar un discurso acerca de la temperancia, de cinco a ocho minutos.
   b. Escribir una composición acerca del alcohol, el tabaco, las drogas o la aptitud física y tu compromiso con un estilo de vida saludable, de 150 a 200 palabras.
   c. Escribir una estrofa de cuatro líneas para una melodía apropiada acerca de la prevención de las drogas.
   d. Dibujar o hacer un afiche acerca de los efectos perjudiciales del alcohol, tabaco o drogas, de unos 55 x 70 cm.
   e. Preparar una exposición sobre los efectos del abuso de sustancias dañinas, para una biblioteca, una escuela o un centro de compras (shopping).
   f. Hacer un álbum de temperancia, de por lo menos 20 páginas, mostrando anuncios de prevención de drogadicción.
   g. Compartir con por lo menos cinco personas lo que has logrado en la realización de los ítems de arriba, y obtener que firmen el voto de Temperancia (no se incluyen parientes próximos).
4. Conocer y explicar:
   a. La razón por la que las cajetillas de cigarrillos tienen la inscripción: "Advertencia: el fumar puede ser perjudicial para la salud".
   b. Siete ingredientes del humo del tabaco:
      1) Nicotina
      2) Arsénico
      3) Formaldehído
      4) Monóxido de carbono
      5) Cianuro
      6) Fenolbenzopirina
      7) Amoniaco

   c. Enfisema, cirrosis, adicción.
   d. Los efectos del tabaco, del alcohol y de las drogas sobre el embarazo
5. Leer el capítulo "Estimulantes y narcóticos" en El Ministerio de Curación (p. 250 – 258). Escribir un resumen del capítulo de dos o tres párrafos, o analizar oralmente su contenido.
6. Después de estudiar los siguientes materiales, enumerar tres cosas que contribuyen a la temperancia y la buena salud. (Que no sea abstenerse de lo que es perjudicial)
   a. La temperancia, p. 122, párrafo 1
   b. Consejos sobre el régimen alimentario, p. 486, 487.
   c. La temperancia, p. 123
   d. La temperancia, p. 126
   e. La temperancia, p. 131
7. Analizar y realizar un desempeño de papeles: "¿Qué harías si…"
   a. Tu mejor amigo te pidiera que probaras un cigarrillo?
   b. Un compañero de curso te ofreciera dinero para vender marihuana?
   c. Un pariente mayor que tú te ofreciera cerveza para tomar?
   d. El humo del cigarrillo de un extraño te está molestando?
   e. Un amigo te invita a fumar marihuana?
   f. Estás con un amigo en una fiesta, él se emborracha, e insiste en llevarte en su auto a tu casa?

2. ORGANIZAR UNA FIESTA O SEMANA SOBRE SALUD. INCLUIR PRINCIPIOS DE SALUD, CHARLAS, EXPOSICIONES, ETC.

Buena Salud

Autora Elena G. de White

Hay que enseñar a la gente que las drogas no curan la enfermedad. Es cierto que a veces proporcionan algún alivio inmediato momentáneo, y el paciente parece recobrarse por efecto de esas drogas, cuando se debe en realidad a que la naturaleza posee fuerza vital suficiente para expeler el veneno y corregir las condiciones causantes de la enfermedad. Se recobra la salud a pesar de la droga, que en la mayoría de los casos solo cambia la forma y el foco de la enfermedad." Ministerio de curación 88.

Miles de personas que desempeñan puestos de confianza y honor se entregan a hábitos que envuelven la ruina del alma y del cuerpo. Hay ministros del Evangelio, estadistas, literatos, hombres de fortuna y talento, hombres de capacidad para vastas empresas y para cosas útiles, que están en peligro mortal porque no ven la necesidad de dominarse en todo. Hay que llamarles la atención respecto de los principios de la templanza, no de un modo dogmático, sino a la luz del gran propósito de Dios para con la humanidad. Si se les presentaran así los principios de la verdadera templanza, muchos individuos de las clases altas reconocerían el valor de ellos y les darían franca acogida. (El Ministerio de Curación Pág. 161 - 162)



La enfermedad no sobreviene nunca sin causa. Descuidando las leyes de la salud se le prepara el camino y se le invita a venir. Muchos sufren las consecuencias de las transgresiones de sus padres. Si bien no son responsables de lo que hicieron éstos, es, sin embargo, su deber averiguar lo que son o no son las violaciones de las leyes de la salud. Deberían evitar los hábitos malos de sus padres, y por medio de una vida correcta ponerse en mejores condiciones.

Los más, sin embargo, sufren las consecuencias de su mal comportamiento. En su modo de comer, beber, vestir y trabajar, no hacen caso de los principios que rigen la salud. Su trasgresión de las leyes de la naturaleza produce resultados infalibles, y cuando la enfermedad les sobreviene, muchos no la achacan a la verdadera causa, sino que murmuran contra Dios. Pero Dios no es responsable de los padecimientos consiguientes al desprecio de la ley natural. (El Ministerio de Curación Pág. 179)

"Hay muchas maneras de practicar el arte de sanar; pero hay una sola que el cielo aprueba. Los remedios de Dios son los simples agentes de la naturaleza, que no recargan ni debilitan el organismo por la fuerza de sus propiedades. El aire puro y el agua, el aseo y la debida alimentación, la pureza en la vida y una firme confianza en Dios, son remedios por cuya falta están muriendo millares; sin embargo estos remedios están pasando de moda porque su uso hábil requiere un trabajo que la gente no aprecia." (Mensajes Selectos T2pag 329)

Dios es el único que puede sanar. El proceso natural de curación y reconstitución es gradual y les parece lento a los impacientes." Ministerio de curación 88,187.

1. **El Aire**: para tener buena sangre, debemos respirar bien. Las inspiraciones hondas y completas de aire puro, que llenan los pulmones de oxigeno, purifican la sangre, le dan brillante coloración y la impulsan, como corriente de vida, por todas partes del cuerpo. La buena respiración calma los nervios, estimula el apetito, hace más perfecta la digestión, y produce sueño sano y reparador. (El Ministerio de Curación Pág. 206-107)



2. **El Sol**: solamente unos pocos se dan cuenta de que para disfrutar de salud y alegría deben recibir una abundancia de luz solar, aire puro y ejercicio físico. Debo recibir la luz solar que sea posible obtener. Salid a la luz y al calor del glorioso sol y compartid con la vegetación sus propiedades tonificantes y saludables. My Life Today pag 138, (Medical Ministry Pág. 230)

3. **La Abstinencia**: la intemperancia en el verdadero sentido de la palabra, está en la base de la mayor parte de las enfermedades de la vida, y anualmente destruye decenas de millares. Porque la intemperancia no se limita al uso de licores embriagantes; tiene un sentido más amplio, e incluye la complacencia dañina de cualquier apetito o pasión. (La Temperancia Pág. 121)

4. **El Descanso**: algunos enferman por el exceso de trabajo. Para los tales, el descanso, la tranquilidad, y una dieta sobria son esenciales para la restauración de la salud. Hay modos de recreación que son altamente beneficiosos para la mente y el cuerpo. Una mente que tenga discernimiento y juicio encontrará medios abundantes para recrearse y distraerse en fuentes que son no solo inocentes sino instructivas. La recreación al aire libre, la contemplación de la obra de Dios en la naturaleza, será del mayor beneficio.(El Ministerio de Curación Pág. 180, Testimonios tomo 4 Pág. 653)

5. **El Ejercicio:** la inacción es causa fecunda de enfermedades. El ejercicio aviva y regula la circulación de la sangre; pero en la ociosidad la sangre no circula con libertad, ni se efectúa su renovación, tan necesaria para la vida y la salud. la piel también se vuelve inactiva. Las impurezas no son eliminadas como podrían serlo si un ejercicio activo estimulara la circulación, mantuviera la piel en condición de salud, y llenara los pulmones con aire puro y fresco. (El Ministerio de Curación Pág. 182)

6. **Alimentación Conveniente**: los cereales, las frutas carnosas, los frutos oleaginosos, las legumbres y las hortalizas constituyen el alimento escogido para nosotros por el creador. Preparados del modo más sencillo y natural posible, son los comestibles más sanos y nutritivos. Comunican una fuerza, una resistencia y un vigor intelectual que no pueden obtenerse de un régimen alimenticio más complejo y estimulante.



(Conejos sobre el Régimen Alimenticio Pág. 95)

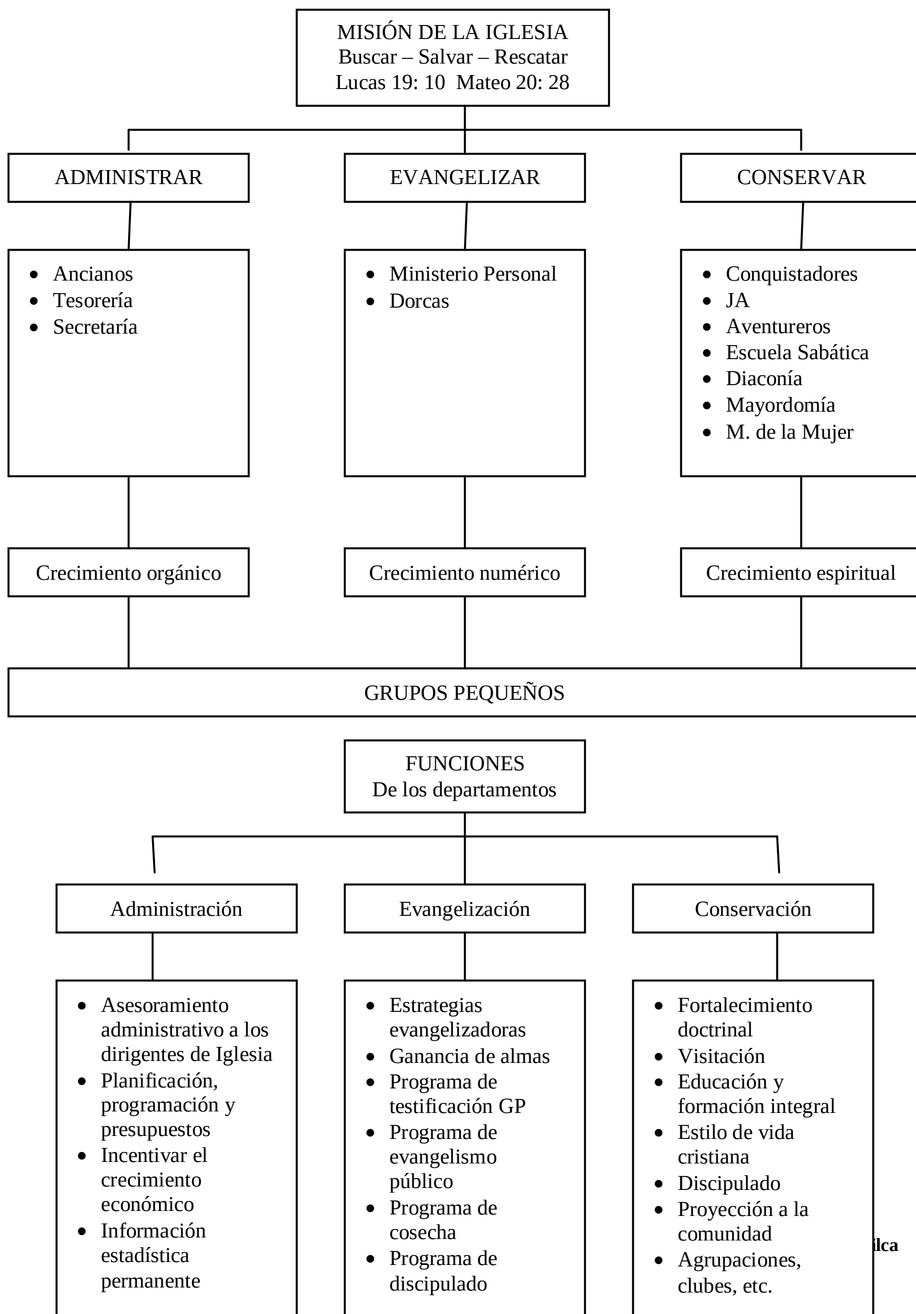
7. **El Agua**: estando sanos o enfermos, el agua pura es para nosotros una de las mas exquisitas bendiciones del cielo. Su empleo conveniente favorece la salud. Ingerida en cantidades suficientes, el agua suple las necesidades del organismo, y ayuda a la naturaleza a resistir a la enfermedad. Aplicada externamente, es uno de los medios más sencillos y eficaces para regularizar la circulación de la sangre. (El Ministerio de Curación Pág. 181)

8. **La Confianza en el Poder Divino**: muchos están sufriendo de enfermedades del alma mucho más que de afecciones del cuerpo, y no encontraran alivio hasta que vayan a Cristo, la fuente de vida. Entonces cesaran las quejas de cansancio, soledad, y descontento. No podemos cambiar nuestros corazones ni digerir nuestros pensamientos, impulsos y afectos. Pero si podemos escoger el servir a Dios; podásemos entregarle nuestra voluntad, y entonces él obrará en nosotros el querer y el hacer según su buena voluntad. Recibimos fuerza de lo alto para mantenernos firmes. Una vida pura y noble, de victoria sobre nuestros apetitos y pasiones, es posible para todo el que une su débil y vacilante voluntad a la omnipotente e invariable voluntad de Dios.

Los agentes naturales actúan para restablecer la salud. Pero lo que actúa por medio de estos agentes es el poder de Dios. Todo poder capaz de dar vida procede de él. Cuando alguien se repone de una enfermedad es Dios quien lo sana. (Testimonies tomo 4 Pág. 579, El Ministerio de Curación Pág. 131-132, 76)

V. DESARROLLANDO ORGANIZACIÓN Y LIDERAZGO

1. PREPARAR UN ORGANIGRAMA SOBRE LA IGLESIA LOCAL Y RELACIONAR LAS FUNCIONES DE LOS DEPARTAMENTOS.



2. PARTICIPAR EN DOS PROGRAMAS INVOLUCRANDO DIFERENTES DEPARTAMENTOS DE LA IGLESIA LOCAL.

El objetivo de este punto es desarrollar un sentido de pertenencia y propósito mediante la comprensión de las funciones administrativas de la iglesia. La participación de sus miembros como parte de la Iglesia, entendiendo de que ella es una sola, y que cada departamento trabaja de forma coordinada con los otros departamentos, pero todos en una sola dirección.

3. COMPLETAR LA ESPECIALIDAD DE AVENTURERO PARA CRISTO.

Es esencial que hagas planes de pasar por lo menos seis meses a un año trabajando para esta especialidad. Debes elegir una fecha para comenzarla, y solo los proyectos comenzados después de esa fecha serán aplicables a esa especialidad.

1. Elegir dos de las siguientes actividades y realizarlas en forma continuada durante por lo menos seis meses:
   a. Leer el libro de Devocionales Matinales para menores cada día
   b. Estudiar fielmente tu lección de escuela Sabática cada semana
   c. Seguir fielmente la lectura del Año Bíblico para menores
   d. Desarrollar un plan de oración diario, y hacer una lista de las personas y pedidos por las que estás orando, y de las respuestas a la oración.
   e. Planificar y dirigir por lo menos un culto de familia por semana.
2. Elegir tres de las siguientes actividades:
   a. Enviar cinco tarjetas hechas por ti con mensajes personales, poesías, o versículos bíblicos a personas que necesitan ser animadas.
   b. Visitar a diez o más personas, e invitarlas a un evento especial de tu Iglesia o del club de Conquistadores.
   c. Elegir un amigo y visitar con él a alguien que faltó a la Escuela Sabática o al culto de Iglesia. Llevarles una tarjeta o un regalito hecho en casa. Compartir con tu familia lo que ocurrió con esa persona y orar por ella.
   d. Durante un mes mantener tu habitación limpia, tu cama hecha, y hacer por lo menos tres proyectos para cada uno de tus padres para mostrarles que los amas.
   e. Conseguir en la Iglesia algunas revistas para niños y repartirlas entre los miembros de la Escuela Sabática que faltaron, niños en los hospitales y en otros lugares.
   f. Llevar un casete con el sermón del Pastor y la música especial que hubo en la iglesia a una persona inválida o que no puede salir de su hogar, durante tres semanas.
   g. Llamar al Pastor, al anciano o a un diácono, para ofrecerte como voluntario para ayudarle en alguna tarea que ellos tengan, durante dos horas cada semana, a lo largo de tres semanas.

3. Escoger una de las siguientes actividades y hacerla con un grupo:
   a. Buscar patios o jardines que necesitan que se les retiren las hojas caídas, juntar las hojas y ponerlas en bolsas. En el invierno, partir leña o limpiar la nieve de la entrada a las casas. Dejar una nota y la revista *Paz en la Tormenta* o *El Camino a Cristo.*
   b. Planificar una fiesta de cumpleaños con juegos, recuerdos y regalitos en un hogar para ancianos para un paciente que tuvo cumpleaños cerca del tuyo propio.
   c. Involucrar a toda la familia en un proyecto de testificación, tal como dar estudios bíblicos, regalar *Paz en la Tormenta* o *El Camino a Cristo*, adoptar una familia necesitada, hacer un proyecto a favor de una persona anciana.

d. Leer Mateo 25: 35 – 40, y luego caminar por tu vecindario haciendo una lista de las necesidades de tus vecinos. (Soledad, césped que necesita ser cortado, malezas que arrancar, etc.). Procura atender todas las necesidades que puedas.
e. Cuando una tragedia haya ocurrido en tu comunidad, involúcrate en ayudar a las personas afectadas.

4. Inventar tu propia aventura, que debe abarcar tres ocasiones diferentes de dos horas cada una.

4. COMPLETAR LA ESPECIALIDAD DE EJERCICIOS DE MARCHAS.

Requisitos:

1. Explicar cinco o más objetivos de los ejercicios.
2. Definir:
   a. Formación
   b. Fila
   c. Formar filas
   d. Intervalo
   e. Columna
   f. Cubrirse
   g. Línea
   h. Distancia
   i. Flanco
   j. ritmo
3. Explicar las acciones en cada unos de los siguientes grupos:
   a. Descanso, descanso de desfile, a discreción
   b. Marcar el paso, paso rápido, paso doble
   c. Saludar y presentar armas
   d. Flanco derecho (o izquierdo), y columna a la derecha (o izquierda)
4. Ejecutar correctamente los siguientes movimientos básicos:
   a. Firmes
   b. Descanso de desfile
   c. Descanso en el lugar
   d. A discreción
   e. A la derecha a la izquierda
   f. Rompan filas
   g. Presentar armas
   h. Bajar armas
   i. Vista derecha
   j. Vista izquierda
   k. Media vuelta
   l. Contramarcha



5. Ejecutar correctamente los siguientes movimientos:
   a. Marcar el paso
   b. Marcha adelante
   c. Flanco derecho
   d. Flanco izquierdo
   e. Columna a la derecha (columnas de 3 ó 4)
   f. Columna a la izquierda
   g. Cambiar el paso
   h. Alto
6. Explicar y demostrar como usar, exhibir y cuidar la bandera nacional, incluyendo la manera correcta de doblarla.

VI. ESTUDIO DE LA NATURALEZA

1. RECAPITULAR LA HISTORIA DE NICODEMO Y RELACIONARLA CON EL CICLO DE VIDA DE LA MARIPOSA, O DIBUJAR UN CICLO DE VIDA DEL GUSANO DANDO UN SIGNIFICADO ESPECIAL.

Nicodemo (Juan 3: 1 – 15)

Se trata de un hombre fariseo, principal entre los judíos, que lo busca y llega a encontrarse con Jesús en una noche, allí se entabla una conversación cuyo tema principal es el NUEVO NACIMIENTO; se muestra que Nicodemo no entiende el tema, él quiere llevarlo a un plano real material; sin embargo Jesús aprovecha la ocasión para hacer una explicación de lo que significa realmente el nuevo nacimiento o el Bautismo.

Ciclo de vida de la mariposa

Su ciclo vital se compone de cuatro fases: huevo, larva, pupa y adulto.


Enciclopedia Encarta, Dorling Kindersley

Las mariposas diurnas y nocturnas experimentan una metamorfosis completa. El ciclo vital completo se compone de cuatro fases: huevo, larva (oruga), pupa (capullo o crisálida) y adulto. Tras aparearse, la hembra adulta de la mayoría de las especies pone sus huevos en una planta, que sirve de alimento a las larvas cuando nacen. Con todo, en unas pocas especies las larvas son depredadoras. Ciertas orugas de mariposa, por ejemplo, se alimentan de pulgones; otras forman complejas asociaciones con hormigas, viven en hormigueros y comen larvas de hormiga. Algunas larvas se alimentan de cereales almacenados e incluso se comen la ropa de lana. Las larvas tienen el cuerpo cilíndrico, ojos simples, piezas bucales masticadoras, tres pares de patas verdaderas en el tórax y cinco pares de falsas patas abdominales. Las larvas también poseen glándulas de seda para tejer sus capullos. Comen continuamente, mudan la piel con periodicidad según van creciendo, hasta multiplicar cientos de veces su tamaño original, y por último, llegan a la fase en la que tejen sus capullos y se convierten en pupas. Durante esta fase las estructuras de la larva se transforman por completo; sus sistemas internos se reorganizan y se desarrollan las estructuras externas del adulto.


Enciclopedia Encarta, National Geographic Society

Las mariposas diurnas y nocturnas se alimentan de gran variedad de sustancias: néctar, polen, fruta podrida, carroña, estiércol, orina y otros exudados vegetales y animales. La mayoría de las especies busca de forma activa el néctar de las plantas con flor, transportando así polen de unas a otras y contribuyendo al proceso de polinización. Para muchas especies es posible producir huevos sin consumir néctar. Para otras, las hembras que no lo consumen ponen la mitad de huevos que las que sí lo hacen. Unas pocas mariposas adultas carecen de piezas bucales funcionales y ponen los huevos sin llegar a comer nada.

Las larvas de las mariposas diurnas y nocturnas suelen alimentarse de una sola especie, o de unas cuantas especies emparentadas, de plantas. Como resultado de esta íntima relación, muchas especies quedan aisladas en colonias en hábitats específicos. Otras especies pueden tener una distribución más amplia, en especial las que ponen sus huevos sobre malas hierbas o plantas de amplia distribución. Contadas mariposas, como la monarca de Norteamérica, pueden migrar miles de kilómetros para pasar el invierno en grandes agregaciones en determinados lugares. La mariposa monarca es capaz de volar incluso sobre el mar, desafiando vientos como los alisios, hasta su santuario invernal en el centro de República Mexicana y de vuelta a Canadá y a Estados Unidos. En algunas especies, la competencia entre las larvas por la planta huésped produce ciclos de población; se desarrollan grandes poblaciones que después se desploman, muriendo la mayoría de sus miembros. En otras especies los cambios en el tamaño de las poblaciones se deben sobre todo a las condiciones climatológicas.



Las mariposas diurnas y nocturnas viven en gran variedad de hábitats, desde la tundra hasta la selva, y desde cotas inferiores al nivel del mar hasta casi 6.000 m de altitud. En las zonas tropicales, donde alcanzan mayor diversidad, muchas mariposas pueden volar durante todo el año. El clima benigno y la abundancia de recursos permiten un desarrollo larvario rápido y una larga vida al adulto; a lo largo del año se llegan a producir hasta 15 generaciones. En los hábitats templados, no obstante, las mariposas diurnas y nocturnas atraviesan una fase de inactividad, o diapausa, durante su desarrollo, para evitar las malas condiciones climáticas. La diapausa puede ocurrir en la fase de huevo, larva, pupa o adulto. En lugares donde nieva mucho es común la hibernación; en los climas con estaciones cálidas y secas la diapausa estival (estivación) es la norma. El desarrollo larvario suele ser más lento en climas templados y la esperanza de vida del adulto puede ser de sólo unos pocos días o semanas. En hábitats árticos y alpinos la época de crecimiento llega a ser tan corta que muchas especies requieren dos años para su desarrollo.

Clasificación científica: las mariposas diurnas y nocturnas componen el orden Lepidópteros (*Lepidoptera*). Casi todas las especies clasificadas pertenecen al suborden Ditrisios (*Ditrysia*). La mariposa nocturna de mayor tamaño pertenece al género *Attacus* y la más pequeña al género *Microlepidoptera.* El nombre científico de la mariposa monarca es *Danaus plexippus.*

2. COMPLETAR UNA ESPECIALIDAD DE ESTUDIOS DE LA NATURALEZA NO REALIZADA ANTERIORMENTE.

El objetivo es ampliar los intereses del Conquistador y desarrollar una comprensión mejor de su Creador.

Estrategias metodológicas para su desarrollo

Los requisitos para todas las especialidades se encuentran en el Manual de Especialidades J.A.. Observaciones sobre especialidades específicas están disponibles con el director de jóvenes.

Transforme la enseñanza de éstas especialidades lo más interesante posible. Si hay oportunidad, visite un sitio auténtico o invite a un especialista para venir y hablar al grupo.

Estrategias de evaluación

La prueba es el cumplimiento, por parte del Conquistador, de todos los requisitos solicitados en la especialidad. El líder debe enviar la lista de los candidatos aprobados al director del Ministerio Joven de la Asociación.

Los requisitos de la especialidad que se relacionen con trabajo escolar pueden ser tomados en cuenta si el alumno obtiene una declaración firmada por parte de la escuela en la que se señale que él cumplió los requisitos.

INSECTOS I

1. Montar o fotografiar una colección de 20 especies de insectos que representen por lo menos seis órdenes diferentes, (NO incluir mariposas diurnas o nocturnas, y no se aceptarán especímenes rotos o descuidadamente montados.)
   a. Poner debajo de cada espécimen una etiqueta con el nombre del coleccionista, la fecha y el lugar en que fue cazado. Las etiquetas no deberán ser más grandes que 6 x 20 mm.
   b. Identificar los insectos hasta el nivel del género o de especie en una segunda etiqueta que se montará debajo de la primera, incluyendo la fuente de donde se obtuvo el nombre.
   c. Disponer los especímenes prolijamente en una caja para insectos de acuerdo con los órdenes y las familias. Las etiquetas para los órdenes deberán ser pinchados en la caja en lugar de hacerlo en los alfileres individuales de los insectos. Los nombres comunes no tienen valor.

2. ¿Cuáles son las características distintivas de un insecto?

3. Nombrar cinco especies de insectos útiles.

4. Nombrar cinco especies de insectos perjudiciales, y explicar cómo se los puede controlar.

5. Mencionar dos relatos bíblicos en los que los insectos desempeñaron un papel importante.

VII. ARTE DE ACAMPAR

1. CON UN GRUPO DE CUATRO PERSONAS COMO MÍNIMO, INCLUYENDO UN CONSEJERO ADULTO DE EXPERIENCIA, ANDAR 25 KILÓMETROS EN UN ÁREA RURAL O DESIERTA, INCLUYENDO UNA NOCHE AL AIRE LIBRE O EN CARPA. DEBERÁ HABER PLANIFICACIÓN COMPLETA ANTES DE LA SALIDA. DURANTE LA EXPEDICIÓN DEBEN TOMARSE NOTAS SOBRE EL TERRENO, FLORA Y FAUNA OBSERVADOS EN LA CAMINATA. DESPUÉS, USANDO LAS ANOTACIONES, PARTICIPAR EN UNA DISCUSIÓN DE GRUPO DIRIGIDA POR SU CONSEJERO.



Planificación básica de un campamento.

1. Planificación de un campamento
2. Planificación del programa
3. Pautas para un buen campamento

Planificación de un campamento

En los clubes de conquistadores, los campamentos y las actividades al aire libre son una necesidad y son altamente beneficiosas tanto para el cuerpo como para la mente.

Nuestro objetivo es darles una muestra de lo que se espera de cada directivo en la planificación de un campamento. Estas sugerencias probarán ser beneficiosas para todos los que planifican y para los que participan, haciendo que su campamento sea no soto un éxito sino también algo placentero.

COMISIÓN DE CONQUISTADORES

Debe Notificar a:

a. La iglesia, a través de la junta (que da la autorización) y luego en los avisos a la Asamblea a través de los avisos.
b. Los padres, a través de una reunión de apoderados, convocada especialmente para ese fin.

Sobre lo siguiente:

a. Plan del club
b. Plan de unidad
c. Programa
d. Lugar
e. Permiso para usar el lugar

I. Planificación del club	II. Planificación de unidad e individual
1. Ir por una razón 2. Transporte 3. Carpas 4. Equipo general. 5. Botiquín de primeros auxilios 6. Personal del campamento 7. Alimentos 8. Planear las reuniones en torno a un tema 9. Inspección del lugar de campamento previo al mismo 10. Pedir permiso al dueño del lugar 11. Higiene 12. Seguridad 13. Notificar a los padres y a los conquistadores	1. Menú 2. Vestimenta adecuada 3. Botiquín individual de primeros auxilios 4. Mochila cargada correctamente 5. Utensilios de cocina 6. Números para los programas 7. Deberes del capellán

Planificación del programa

En general se debe considerar todos los detalles de tal manera que cada parte debe ser activo a todo dar, no debe haber momentos vacíos, se debe pensar con minuciosidad las actividades desde los preparativos, la llegada, el campamento en sí y los detalles de regreso.

Como líder, usted puede pensar que las sugerencias anteriores están demasiado estrictas, pero recuerde que a los jovencitos les gusta estar activos; si no están activos se meten en problemas. También recuerde que Satanás encuentra cosas para que hagan las manos ociosas.

Pautas para un buen campamento

Reglas generales para manejar un campamento

a. Insista en la consideración absoluta de las demás personas. Como resultado no habrá bromas pesadas, y la persona y la propiedad de cada uno estará fuera de los límites de los demás; se compartirán todas las tareas del campamento; las noches serán tranquilas; la higiene personal y el saneamiento son fundamentales.
b. Todos participarán en las actividades incluyendo los diálogos, los cultos, la instrucción, y el aprendizaje práctico. Formar grupitos hace que se pierda la mitad de la diversión.
c. Asegúrese de que todos los acampantes y los directivos reconozcan que Dios esta acampando con nosotros. Esto se verá en las palabras y en las actitudes. La observancia del sábado durante el campamento mostrará nuestra lealtad a Dios. Todos nos uniremos en una adoración racional, a la mañana y a la noche. El ambiente natural será cuidado como su contribución a nuestro placer.

¿Qué traer?

a. Ropa para caminar, incluyendo botas y ropa para lluvia (Dependiendo de la zona climática y estación del año), apropiada para disfrutar del agua. del barro, del sol, de la lluvia, sin preocuparse porque se pueda arruinar
b. Un cambio de ropa para dormir o para alguna emergencia incluyendo un polerón (pullover) muy abrigado
c. Comida según lo pedido, utensilios para comer y cocinar, lo necesario para limpiarlos.
d. Bolsa de dormir, plástico para el suelo, brújula, linterna (que pueda iluminar bien durante unas cuantas lloras)
e. Biblia, folleto, cuaderno, lápices, botiquín personal de primeros auxilios.
f. Elementos para la higiene personal, incluyendo papel higiénico
g. Humor, paciencia, ayuda, determinación para hacer que el viaje sea placentero para todos

Cocina

a. Se hace más fácilmente en una cocinilla portátil que puede usarse dentro de una carpa o con lluvia.
b. Cocine en parejas o por unidad, compartiendo algunos utensilios, pero los acampantes debieran traer sus propias provisiones de alimentos. esto último depende de los objetivos del campamento y de la experiencia de los acampantes, clubes nuevos en general cocinan unificadamente, con mas experiencia por unidad y campamentos vivaque o de sobre vivencia en forma individual.

En marcha (para campamento vicac o de sobre vivencia, o caminatas largas con acampada incluida)

a. Regule su caminata de modo tal como para poder llegar a los lugares de campamento (donde haya agua, refugio, terreno plano) de acuerdo con la Regla de campamentos.
    - Caminata fácil 4,8 km/h
    - Subida fácil 3 km/n
    - Terreno difícil, arena profunda, nieve suave, bosque espeso 1,6 km/h
    - (DEPENDIENDO DE LA EXPERIENCIA PUEDE aumentar la velocidad hasta en un 30%)
    - Por cada hora adicional después de cinco horas, permita una hora por cansancio. Para los caminantes en buen estado y con experiencia reduzca el tiempo en un tercio
b. Entrénese mental y Físicamente para disfrutar de todos los tipos de tiempo y de terreno. Practique cómo arreglárselas en forma segura con las caminatas nocturnas, con el cruce de ríos, con la permanencia a la intemperie, con los escalamientos verticales, y con las dormidas en el suelo. Aprenda lodo la que pueda de aficionados experimentados.
c. Mantenga un diario personal claro, leyendo por sí mismo los mapas y la brújula para ser el responsable de su propia seguridad. Donde sea necesario haga sus propios mapas. Si las condiciones limitan la exactitud, anote cuan precisa es su información.
d. Complete los diarios en las cabañas o refugios por los que pase para facilitar cualquier operación de búsqueda y rescate, si fueran necesarias.

e. Note la emoción que siente al vencer el disgusto irracional de la incomodidad, de la ropa mojada, de la piel embarrada, de la oscuridad, de la soledad. Es más fuerte de lo que pensaba,
f. Acostúmbrese al peso de las botas, a la sensación de la lana pegada al cuerpo, de la mochila llena en la espalda, y el sentido de responsabilidad que acompaña a la libertad.
g. Desarrolle la actitud de que usted es un visitante invitado al mundo de Dios. El lo hizo para usted. ¡Disfrútelo!

Al regreso

a. Clasifique su mochila en grupos de:
   (1) Lo que realmente usó
   (2) Lo que podría usar, a partir de sus observaciones
   (3) Lo que sabe que nunca usará (deseártelo)
b. La próxima vez preocúpese por los gramos, que los kilos se preocuparán por sí mismos.
c. Sea agradecido.
d. ¡Los beneficios de una experiencia así se seguirán sintiendo mucho después que hayan desaparecido las cicatrices!

Buenas resoluciones de un conquistador

- Tendré en mente la conservación
- Ayudaré dónde y cuándo pueda a conservar nuestros bosques, aguas, minerales, suelos, praderas, y vida silvestre
- Seré cuidadoso con el fuego
- Construiré mi fuego en un lugar seguro y lo mantendré bajo control, y me aseguraré que se haya extinguido el fuego antes de abandonarlo.
- Seré limpio al aire libre
- No alteraré la belleza natural dejando basura. No contaminaré ríos o arroyos.

2. COMPLETAR UNA ESPECIALIDAD EN ACTIVIDADES RECREATIVAS, NO REALIZADA ANTERIORMENTE.

El objetivo es ampliar los intereses de los Excursionistas y desarrollar habilidades para el servicio de la iglesia, infundiéndoles un sentido de realización.

Estrategias metodológicas para su desarrollo

Los requisitos de todas las especialidades de encuentran en el Manual de Especialidades del Club de Conquistadores. Completar los requisitos de la especialidad elegida.

Haga lo más interesante posible la enseñanza de esta especialidad. Cuando sea posible o la especialidad así lo requiera, visite un lugar adecuado o invite a un especialista que presente una charla al grupo.

El director debe enviar al Departamento de Jóvenes de la Asociación/Misión una lista con los nombres de los que terminen las especialidades para que reciban los certificados correspondientes

Los conquistadores pueden adquirir especialidades que tengan relación con los estudios realizados en la escuela y para conseguir la aprobación, deben presentar un certificado que diga que ha cumplido dichos requisitos.

NATACIÓN III

Completar el nivel V del curso de natación de la Cruz Roja, o bien:

1. Demostrar la respiración alternada,
2. Entrar al agua de un salto con una corta carrera.
3. Zambullir desde la posición de píe, desde un trampolín.
4. Demostrar cómo zambullirse cuando el agua es poco profunda.
5. Nadar estilo pecho • 10 metros.
6. Nadar de costado -10 metros.
7. Nadar bajo el agua -15 metros.
8. Nadar estilo espalda - 25 metros.
9. Demostrar la patada tipo delfín -10 metros.
10. Nadar estilo crol de frente - 50 metros.
11. Nadar estilo crol hacia atrás -10 metros.
12. Demostrar un giro abierto de frente.
13. Demostrar giro abierto de espaldas.
14. Analizar las reglas de seguridad para zambullirse desde un trampolín.
15. Saber cómo se reconoce un daño a la columna vertebral.
16. Demostrar cómo sostener cadera/hombro.
17. Demostrar cómo zambullir parado desde la superficie,
18. Mantenerse a flote con sólo movimiento de pies, en dos estilos.



La Natación

Hay cinco estilos reconocidos que se han ido perfeccionando desde finales del siglo XIX. Estos son:

❖ **Crawl** (también llamado estilo libre porque se puede elegir en las competiciones de estilo libre), cuya primera versión la dio el nadador inglés **John Arthur Trudgen** en la década de 1870;

❖ **Espalda,** que lo utilizó por primera vez el nadador estadounidense **Harry Hebner** en los Juegos Olímpicos de 1912;

❖ **Braza**, que es el estilo más antiguo, conocido desde el siglo XVII;

❖ **Mariposa**, desarrollado en la década de 1930 por Henry Myers y otros nadadores estadounidenses y reconocido en los 50 como estilo independiente y

❖ **Brazada de costado**, que fue el estilo básico en los primeros años de competición, pero que hoy sólo se utiliza en la natación no competitiva.

Introducción

La natación es uno de los deportes más completos en donde predomina el entrenamiento de la resistencia, ya que participan todos los grupos musculares y se fortalece la capacidad cardiorrespiratoria. A diferencia de los demás deportes, la natación puede ser practicada a cualquier edad. También la natación es muy utilizada por los amantes de la estética y las buenas formas, ya que a través de la misma se consiguen quemar hasta 500 calorías en tan sólo una hora.

Los beneficios de la natación se comprenden a partir del principio de Arquímedes que enuncia: cuando un cuerpo es sumergido en un líquido recibe un empuje de abajo hacia arriba igual al peso del líquido que se desaloja. El cuerpo humano tiene en general un volumen tan grande que el peso del agua desalojado es igual al del cuerpo mismo, por esto flota.

Así, la "flotación" es uno de los requisitos fundamentales para poder nadar. Otro es la respiración ya que sin ella no se puede maniobrar el cuerpo en el agua. Aunque el aprendizaje puede ser muy favorable, existen muchas personas que nadan muy bien pero la respiración les impide rendir o perfeccionar el estilo ya que terminan fatigándose.

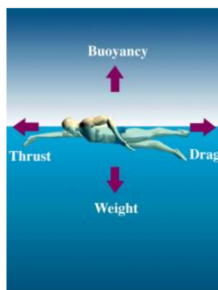
Los efectos positivos de la natación

- Favorece el riego sanguíneo a los músculos.
- Reduce el peligro de padecer enfermedades cardíacas.
- Mejora el estado anímico.
- Mejora el sistema cardiovascular y respiratorio.
- Normaliza el pulso cardíaco y la presión arterial.
- Influye en los tejidos de soporte.
- El esfuerzo y agotamiento que puede suponer la natación contribuye a relajar el organismo.
- Las articulaciones, al no estar sobre exigidas como en la tierra, experimentan una descarga importante. Cansancio agradable (psicofísico).
- La gimnasia acuática es muy utilizada para rehabilitar lesiones.
- Alivia los dolores de espalda y es muy recomendada para problemas de postura y dificultades articulares, como por ejemplo la escoliosis.

Técnicas

La Natación y la Dinámica de Fluidos

A la mayoría de la gente le gusta nadar, especialmente en un día caliente de verano. Sin embargo, la habilidad para nadar varía enormemente entre las personas que practican la natación por diversión y las que participan en competencias de nado. Incluso a nivel competitivo, algunos nadadores son más rápidos que otros. Los nadadores más veloces son los que mejor utilizan los principios fundamentales (básicos) de la dinámica de fluidos. Estos son los mismos principios utilizados por toda aquella persona que alguna vez haya tratado de mantener la cabeza fuera del agua moviendo los brazos y las piernas.



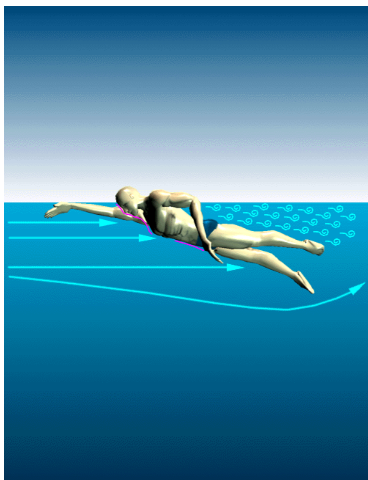
Son cuatro las fuerzas principales que actúan sobre un nadador:

1. Peso del nadador
2. Flotabilidad - capacidad de flotar
3. Empuje - brazada y pataleo

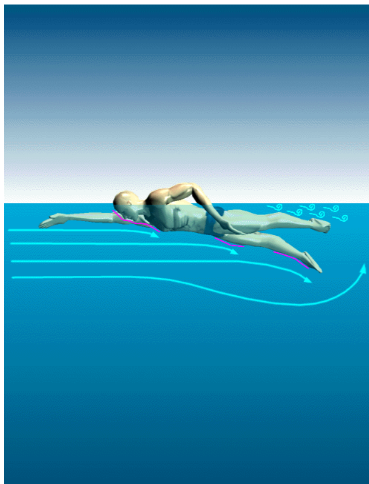
4. Fuerza de resistencia - resistencia de presión y fricción

La fuerza de resistencia debida a la presión proviene de la parte de enfrente del nadador que se encuentra expuesta al agua y de la separación del flujo detrás del nadador. Puesto que el flujo ya es turbulento (no laminar u ordenado), un nadador debe tratar de aerodinamizar su cuerpo para reducir la separación del flujo aún más (ver las ilustraciones de abajo). La resistencia frontal es reducida empujando y golpeando con los pies, lo cual hace que el cuerpo se asome más sobre la superficie del agua. Por otro lado, la fricción aumenta cuando el cuerpo toma una forma más aerodinámica. Pero, la resistencia debida a la presión constituye la principal preocupación y si se logra reducir este componente, entonces se reduce la fuerza de resistencia neta.

Nadador Que Produce Mucha Resistencia

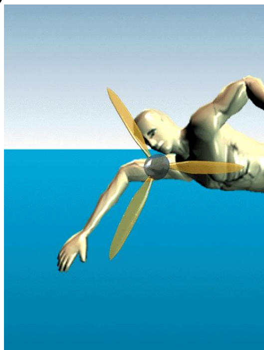


Nadador Aerodinámico



Braceo

En general, el braceo produce la mayor parte del empuje. La diferencia que existe entre los nadadores es la manera de utilizar el braceo para producir empuje. Los mejores nadadores no solamente generan empuje al empujar el agua hacia atrás, sino que también moviendo las manos y los brazos como una hélice propulsora.

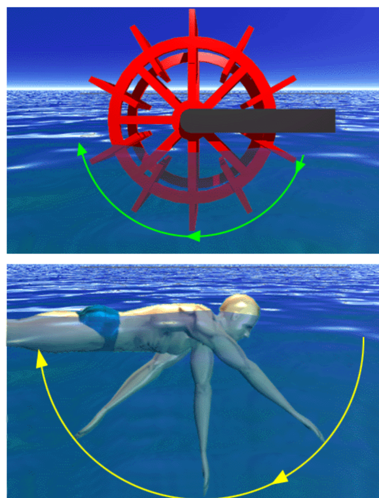


La forma más obvia de producir empuje es empujando el agua hacia atrás como las paletas de una rueda hidráulica. Por un tiempo se pensó que agitando los brazos con movimientos más cortos, como si se tratara de las paletas de una rueda hidráulica tipo caterpillar, aumentaría la velocidad. Esta idea fue probada usando una barca equipada con una rueda hidráulica caterpillar (ver la ilustración). Desafortunadamente para el inventor, el barco prácticamente se quedó parado. La explicación a este hecho se puede encontrar en la siguiente frase:

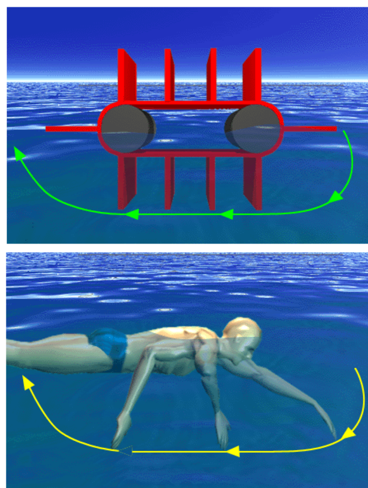
"El mayor rendimiento en el agua se obtiene empujando una gran cantidad de agua una distancia corta y no empujando una pequeña cantidad de agua una distancia grande."

Para entender esta frase debemos analizar lo que es el braceo más eficiente. El brazo se mantiene recto mientras se mueve en un círculo completo, con la mano plana (ver la ilustración de la rueda hidráulica). De esta manera el nadador siempre está empujando agua quita. La ventaja de esto es que el agua que está inmóvil ofrece más resistencia que el agua que ya se está moviendo hacia atrás.

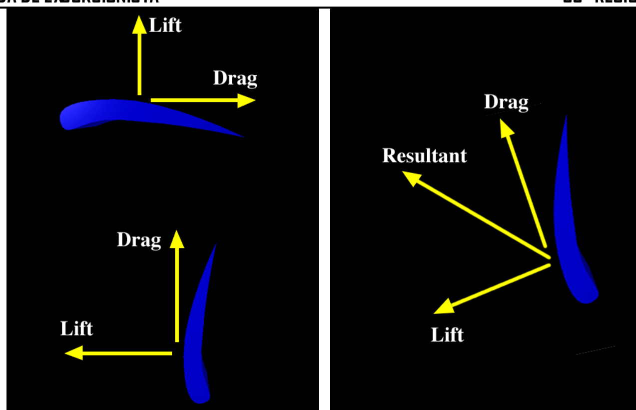
Braceo Estilo Rueda Hidráulica



Braceo Estilo Caterpillar



Interesantemente, el movimiento estilo rueda hidráulica o hélice propulsora crea sustentación y empuje. En este caso la sustentación aumenta el empuje. Para visualizar esto de una mejor manera, imagina que el brazo del nadador tiene la forma de un perfil aerodinámico (o una ala). Conforme el brazo se mueve a través del agua, se crea sustentación que hace que el cuerpo se eleve acercándose más a la superficie del agua. Esto reduce la fuerza de resistencia. Así pues, aunque el nadador se mueve de derecha a izquierda, su mano se mueve de arriba para abajo, y la fuerza de sustentación hace que el empuje aumente (ver la ilustración). De esta manera, el braceo de los nadadores llega a asemejarse a la hélice de un aeroplano. Estudios realizados con nadadores de calibre olímpico muestran que esto es realmente lo que sucede.



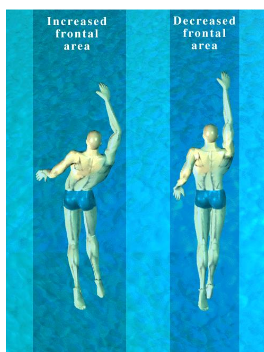
Esta misma fuerza de sustentación se genera cuando uno trata de mantenerse a flote en el mismo lugar. Sólo que cuando esto sucede, uno no empuja el agua hacia abajo sino que más bien mueve las manos de un lado a otro cerca de la superficie. Al mismo tiempo, las piernas y los pies hacen movimientos similares. Esto resulta en la producción de sustentación que es lo que mantiene la cabeza del nadador fuera del agua.

Pataleo

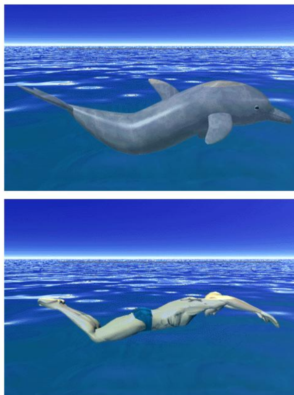
El pataleo del nadador tiene dos propósitos. El primero es aumentar el empuje y el segundo adquirir (conseguir) estabilidad. Es importante mantener los pies el agua. Cada vez que los pies del nadador salen y entran al agua, arrastran consigo un poco de aire, aumentando la fuerza de resistencia y reduciendo el empujó.

Los mejores nadadores recorren distancias más grandes moviendo los pies de tal forma que produzcan la misma fuerza de sustentación que logran con sus manos. Esto es mucho más difícil de visualizar a menos que observemos con atención el pataleo que acompaña al nado de pecho. Este tipo de pataleo es el que más asemeja a los movimientos que se realizan con las piernas mientras se sobrenada (flota) en el agua. Recuerda, cuando se está flotando, las piernas se mueven a través del agua de manera similar a los brazos para producir una fuerza de sustentación.

Cuando un nadador hace girar su brazo a través del agua debe tener cuidado de no torcer el cuerpo. Esto hace que aumente la resistencia de presión ya que el cuerpo se hace menos aerodinámico. Un pataleo apropiado ayuda a mantener el cuerpo aerodinamizado, de tal modo que se logra reducir la fuerza de resistencia (ver la figura de abajo).



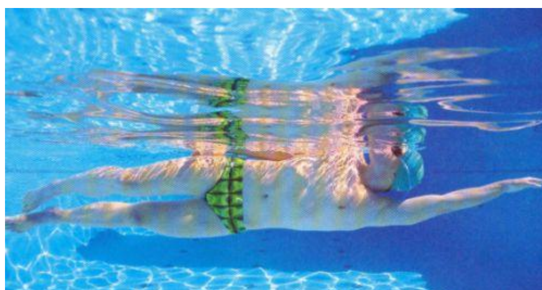
En el estilo libre (nado de pecho), hay tres tipos de pataleos: el pataleo de seis golpes (six-beat), el de dos golpes (two-beat), y el de dos golpes cruzados. El pataleo de seis golpes es preferido por los sprinters (aquellos nadadores que recorren una distancia corta a gran velocidad), mientras que cualquiera de las dos formas de pataleo de dos golpes es utilizada por los nadadores que recorren grandes distancias. Sin embargo, no hay pruebas que un pataleo sea mejor que el otro. No obstante, puede ser que el de seis golpes ayude a que el cuerpo del sprinter se eleve un poco más en el agua, mientras que el pataleo de dos golpes tiene un efecto estabilizador al mismo tiempo que conserva la energía del nadador de grandes distancias.



El pataleo del estilo mariposa también se conoce como pataleo estilo delfín, puesto que es similar al movimiento de la cola de un delfín. Este pataleo tiene un efecto estabilizador cuando se sincroniza con el braceo. Se han realizado estudios que muestran una notable semejanza entre campeones de nado estilo mariposa y delfines en cautiverio.

Resumen

Así pues, como hemos podido ver, la diferencia que existe entre los nadadores que llegan a ser campeones y las personas que practican la natación solamente por recreación radica en la capacidad de saber sacar provecho de los principios básicos de la dinámica de fluidos. Esto en realidad no debería ser tan difícil ya que, después de todo, cualquier persona que sepa mantenerse a flote en el agua, sabe cómo poner en práctica estos conceptos. Sin embargo, ponerlos en práctica mientras se está nadando es otra cosa. Los nadadores más veloces no piensan en cómo se mueven sus manos en el agua, sino que más bien "sinten" el agua. Mark Spitz, uno de los mejores nadadores de toda la historia, utilizaba todas las técnicas aquí presentadas.



Técnica correcta del crowl

P**osición de la cabeza:** La cabeza debe de ir relativamente alta, rompiendo el agua prácticamente al nivel donde nace el pelo. La cabeza debe ir muy quieta al momento de respirar.

Posición del cuerpo: El cuerpo debe mantenerse en la superficie del agua, ayudado por la patada. Básicamente el estilo libre debe ser nadado sobre los costados, pasando muy poco tiempo "plano en el agua". Lo ideal sería que girara igual a cada lado.

Acción de los brazos: La mano se desliza dentro del agua en una línea recta por enfrente del hombro, con la mano ligeramente girada hacia afuera. El dedo índice entra primero mientras que el codo permanece alto y la muñeca recta. La mano se desplaza profundamente (15 a 35 cm dependiendo del tamaño del cuerpo) y hacia afuera por enfrente de la cara. El codo se dobla apuntando hacia la pared lateral de la alberca y la mano se mueve acelerando hacia el centro a la altura de la parte alta del pecho, con el dedo pulgar por delante. A continuación, la mano empuja el agua hacia atrás mientras el cuerpo rota hacia un costado. El jalón termina hasta que el dedo pulgar llega al muslo. La mano va progresivamente acelerando a lo largo del jalón. A continuación, la mano rompe el agua con el dedo meñique por delante. La recuperación del brazo fuera del agua es con el codo muy alto y la mano cerca del cuerpo y del agua. La mano se desplaza hacia adelante nuevamente hasta el punto de entrada.

Algunos nadadores meten la mano mucho más cerca de la línea media del cuerpo y efectúan un pequeño movimiento circular mientras alcanzan mayor profundidad. Esto no es necesariamente una falla en su estilo, de hecho puede ayudarles a producir una mayor fuerza de empuje al moverse en las dimensiones de profundidad y anchura (con un considerable consumo de energía en términos de la fuerza necesaria).

La acción de las piernas: La patada se genera con los músculos grandes de los glúteos y los muslos. Los pies hacen punta, pero de una manera relajada. Los tobillos están sueltos y relajados. La patada es rítmica y continua.

La respiración: Se efectúa al término del jalón de la brazada. La cabeza regresa a su posición estática, antes de que la mano haya realizado la mitad de la recuperación de la brazada. El aire es desalojado de los pulmones, ya sea de una manera continua o explosiva. La inhalación es lograda durante la rotación de la cabeza y del cuerpo hacia un costado mientras el brazo termina el jalón debajo del agua. El esfuerzo para respirar debe ser mínimo, ya que la boca se aloja por dentro de la estela producida por la cabeza, por lo tanto, no es necesario levantar la cabeza para respirar.

Errores más frecuentes y correcciones

Muchos de los problemas comúnmente encontrados en el estilo libre tienen que ver con la dificultad de conseguir la posición fija de la cabeza. Si la cabeza se va moviendo de lado a lado, la cadera y las piernas le seguirán con un movimiento de "serpiente". La corrección es mantener la cabeza fija en el plano horizontal. Algunos nadadores se ven como "botando" hacia arriba y hacia abajo. Este también es un problema referente a la posición de la cabeza y puede ser corregido al mantener la cabeza fija.

La falta de giro en la posición del cuerpo acarreará una gran resistencia al movimiento. Es como si se fuera empujando un barril de agua. Aprende a girar tu cuerpo de lado a lado (con la cabeza fija), y tu cuerpo se moverá en el agua como una aguja.

La acción de los brazos puede acarrear una serie de fallas. La más usual es la de la eliminación de una o más dimensiones. La situación más común es la falta de profundidad o la falta de anchura en la brazada. Los nadadores más experimentados llegan a tener la tendencia de precipitar la recuperación, por lo tanto no terminan el jalón y la dimensión del largo se ve afectada. La corrección más viable es hacer gran cantidad de ejercicios de nado con un brazo y atención individual por parte del entrenador con indicaciones constantes. Esto puede resultar largo y tedioso, pero es esencial para lograr natación de calidad.

En la patada, el error más común es la tensión muscular y la rigidez en los movimientos. El nadador solo podrá mejorar esto trabajando de una manera suelta y relajada. Dos patadas por ciclo de brazada suele ser natural para muchos nadadores, sin embargo el entrenador debe alentar a sus nadadores a llevar una patada más versátil de seis patadas por ciclo de brazadas.

Errores en la respiración: El más común es respirar fuera de tiempo o no terminar de exhalar completamente bajo el agua. Estos errores solo se pueden corregir a base de instrucciones dentro de una supervisión individual del entrenador. Se recomienda hacer un chequeo periódico del mecanismo de respiración del nadador, inclusive de los más experimentados, para asegurar que están ventilando adecuadamente bajo el agua, antes de jalar la cabeza para inhalar.
En algunas ocasiones al analizar detenidamente el estilo de algún nadador no se encuentra ninguna falla, el estilo se ve bien, bajo estas condiciones es importante fijarse en la aceleración de las extremidades**.** Algunos atletas son perfectamente capaces de mover sus extremidades en patrones correctos, pero en ningún momento aceleran su movimiento. Esta falta de aceleración es una falla crítica en el efecto de producir fuerza de empuje. La aceleración se crea a base de poder muscular y la habilidad de transformar fuerza en potencia efectiva.

Técnica del estilo de pecho



1.- La tradicional. La posición del cuerpo es plana. Típica en hombres. Orientado a la potencia generada por la brazada, por ejemplo Steve Lundquist (Campeón Olímpico año 1984).

2.- La del cuerpo girado. Típico de Tracy Caukins y muchos otros nadadores altos y delgados, ya sean hombres o mujeres.
3.- El llamado estilo de la *acción de ola* (o simplemente la ola). Típico de Mike Barrowman, (campeón olímpico en Barcelona) y algunos otros campeones europeos.

Muchos atletas usan una mezcla de estilos complicando aún más lo anteriormente presentado. Algo que parece ser común en todos los nadadores veloces en este estilo, es que han adaptado algunos conceptos de cada tipo de estilo a su fisonomía y fuerza. Lo más acertado es que todo entrenador domine varios tipos de estilos para poder adaptar el más adecuado a cada uno de sus atletas. Un punto en común es que el nado de pecho, requiere de mayor potencia que los demás estilos, por lo tanto, los pechistas deberán ser fuertes. En el transcurso de las descripciones, se destacarán cambios importantes en cada uno de los tipos de nado.

Posición de la cabeza
La cabeza se mantiene en una posición natural sobre los hombros, con la vista ligeramente al frente. En algunos nadadores podemos encontrar la barba pegada al pecho durante la recuperación de los brazos al frente (durante la patada), esto es para lograr una posición de flecha con mayor alcance.

Posición del cuerpo
Ha habido tantas maneras distintas de nadar pecho como campeones internacionales. El estilo de pecho se debe adaptar a las características de fortaleza y anatómicas de cada atleta. Esto se puede apreciar en la variedad de posiciones del cuerpo utilizadas con éxito por diferentes nadadores.

El estilo *plano* intenta reducir la resistencia total o disminuir la resistencia frontal y de remolino creada por el cuerpo. El estilo *girado* intenta utilizar la energía del agua para ayudar al nadador a sacar los hombros del agua durante la propulsión de la patada. Esta acción se enfrenta a una gran resistencia; durante la brazada, la cadera sube. En el estilo de la *ola* la recuperación de las manos es a base de un movimiento violento al ras del agua, intentando colocar el pecho (el tronco) por enfrente de la ola producida al nadar, en una posición de montar la ola, (como los surfers en la playa) ayudado por la propulsión de la patada.

La acción de los brazos
Es similar en dos de los tipos de estilos nadados hoy en día. Las manos comienzan la brazada juntas, directamente enfrente de la cara, aproximadamente de 15 a 30 cm. por debajo de la superficie. Las manos son desplazadas hacia afuera con un ángulo de 45 grados con respecto al plano vertical. Los dedos pulgares están del lado del fondo de la alberca.

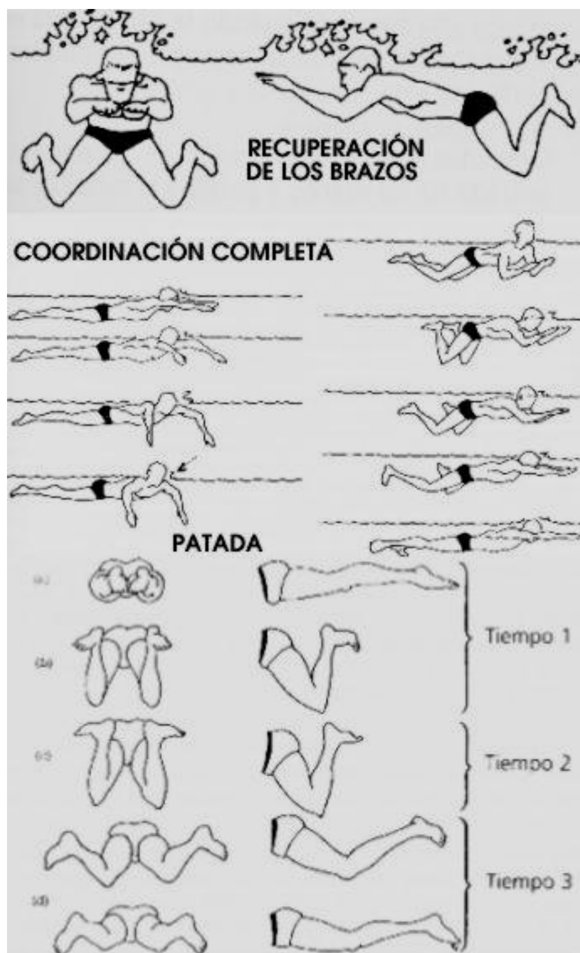


Los brazos permanecen completamente extendidos sin doblar los codos. Las manos se desplazan hacia afuera y hacia arriba, de esta forma las manos se encuentran verticales en el agua, las palmas miran hacia afuera y el dedo meñique está muy cerca de la superficie del agua. A continuación las manos se desplazan hacia abajo y hacia adentro buscando la línea media del cuerpo por debajo del pecho. Los codos permanecen altos. Los antebrazos se encuentran casi perpendiculares a la superficie del agua durante el desplazamiento hacia adentro. Las palmas se desplazan hacia atrás y mirando un poco hacia a fuera.

Después que las manos pasan por debajo de los codos, continúan acelerando para comenzar la recuperación. Durante este movimiento se produce una gran cantidad de fuerza de empuje. Es importante poner mucha atención al movimiento de las manos para evitar que se disipe esta fuerza generada. En el estilo de la *ola*, el jalón es diferente desde el punto en que las manos están lo más separadas una de otra. Cuando las manos van hacia afuera y hacia arriba, los brazos se desplazan hacia adentro. Las manos y los codos se mueven simultáneamente. Esto genera una fuerza de empuje que, ayudada por la propulsión de la patada, permite impulsar el cuerpo por arriba de la ola frontal. Durante este movimiento, las palmas de las manos miran hacia el fondo de la alberca, con la orientación de la mano cambiando de fuera hacia a dentro durante el desplazamiento de las manos hacia el centro.

La recuperación

Las manos aceleran desde la terminación del jalón y continúan esa aceleración durante la recuperación de las manos al frente. Las manos se ubican una arriba de la otra o muy pegadas una junto a la otra. Los codos, después de que las manos pasan por debajo de ellos, se aprietan uno contra el otro debajo de la barbilla. Esto ayuda a vencer la resistencia que ofrece sacar los hombros del agua durante la respiración, así como a permitir que la fuerza de la patada sea utilizada únicamente para propulsar el cuerpo hacia adelante.



En el estilo de la *ola*, la velocidad de la recuperación es crítica. Los brazos se extienden rápidamente, desde la punta de los dedos hasta los hombros pasando por los codos, en un movimiento como de lanzamiento.

La patada

Los tobillos comienzan detrás de los glúteos, lo más pegados posible, los pies giran hacia afuera, y la patada es ejecutada hacia *afuera, atrás y abajo*. La anchura de la patada varía de persona a persona, pero en general, mientras más amplia sea, habrá mayor propulsión. La patada termina con las piernas apretándose una contra la otra, y con un movimiento en dirección de la superficie. Después vendrá la recuperación y un nuevo ciclo de patada.

La respiración

La exhalación es bajo el agua, como en todos los estilos. La inhalación se realiza naturalmente cuando se saca la cabeza del agua, normalmente al final del jalón (o instantes antes de que inicie la patada). La exhalación puede ser explosiva o continua.

Regulación del tiempo (ritmo)

Una buena sincronización de la patada con la brazada *es la clave de un buen estilo de pecho.* El principio fundamental es tener, ya sea, la parte superior o la parte inferior del cuerpo completamente estirada, mientras que la otra parte está proporcionando la propulsión. Esto se podría describir como *patea, estira, bracea.*

Análisis en tres dimensiones

En el jalón, las manos comienzan profundas sobre la línea media del cuerpo. Empujan hacia afuera (cambio de anchura) y hacia arriba (cambio de profundidad). Después se mueven nuevamente hacia abajo y hacia el centro (cambio de anchura y de profundidad) con gran incremento en la velocidad (aceleración). Esto produce una gran fuerza de empuje. Obviamente el mecanismo es diferente en el estilo de la *ola*. Las manos tienen poco o ningún cambio en la profundidad; sin embargo, la fuerza de empuje es generada por los remolinos que se crean en los límites de los antebrazos.

Errores frecuentes y correcciones

El problema más común es conseguir la rotación adecuada alrededor de la posición alta y estable de los codos durante el jalón. Cuando el nadador no es capaz de conseguir esto, la fuerza de empuje generada se desperdicia en la dirección vertical. Esto es lo que sucede con nadadores experimentados que se cansan al final de una carrera. Lo que sucede es la pérdida de la dimensión de la profundidad. Otro problema común es patear o jalar demasiado estrecho. Toma mucha fuerza darle anchura debida al estilo, en la misma medida en que se termina la fuerza, también se termina la eficiencia del estilo.

En la patada*, quizá* ***el error más común es no terminar****, es decir,* ***no cerrar la patada****.* Las piernas deben estirarse completamente y apretarse una contra otra, antes de que los tobillos vayan a la superficie.

Otro error *común* ***en la patada, es no girar completamente los pies hacia afuera antes de iniciar el movimiento de propulsión***. Esto provoca que los pies no produzcan la fuerza de empuje debida. Asegúrese que los pies estén totalmente girados antes de empezar la patada.

Hay una multitud y variedad de errores en la sincronización de la patada y la brazada. Traslapar la patada y la brazada es el más común. Esto causa un punto muerto en cuanto a la propulsión se refiere. El traslape es común en nadadores de nivel mundial; sin embargo, el nadador promedio debe concentrarse en el ritmo de *patea, estira, bracea*. Tener éxito usando el estilo de *ola*, parece estar determinado por la velocidad de las manos y de la patada. La velocidad de ambos contribuye al desplazamiento superficial deseado por el nadador. La posición del cuerpo en este estilo, es muy alto en el agua, flotando muy plano, casi en la superficie.

Comentario*:*

El entrenador debe tener un buen criterio al enseñar y entrenar pecho. Existen variaciones individuales que frecuentemente son benéficas. El entrenador debe juzgar si un movimiento poco usual es positivo o no. Esta determinación es difícil de tomar. Nuestra recomendación es que se enseñen los principios básicos y después observar qué es lo que cada nadador hace con ellos y cuál es su rendimiento y dar un periodo razonable antes de hacer correcciones

Ciclismo I

Requisitos:

1. Conocer por nombre y explicar el propósito de las diversas partes de una bicicleta.
2. Reparar una pinchadura en una cámara de bicicleta.
3. Desarmar, limpiar y volver a armar correctamente una bicicleta.
4. Ajustar los frenos y sistemas delantero y trasero de los cambios.
5. Saber y practicar las reglas de seguridad y de cortesía al andar en bicicleta.
6. ¿Cuáles son las ventajas de usar un casco para ciclistas?
7. Recorrer en bicicleta ochenta kilómetros de una vez, en diez horas o menos.
8. Saber cómo leer un mapa caminero al hacer los planes para recorrer la ruta 80 kilómetros y seguir esa ruta con exactitud.

3. COMPLETAR LA ESPECIALIDAD DE VIDA PRIMITIVA.

Requisitos:

1. Participar de excursiones en dos fines de semana durante las cuales aprenderás las destrezas requeridas para esta especialidad.
2. Indicar cinco cosas que se pueden hacer si uno se pierde en un lugar en medio de la naturaleza. Conocer tres métodos para determinar las direcciones sin una brújula.
3. Demostrar tres maneras de purificar el agua para beber.
4. Conocer tres maneras de recolectar agua para beber en un lugar apartado y demostrar dos de ellos.
5. Demostrar dos métodos para juzgar la altura de un árbol y el ancho de una corriente de agua.
6. Identificar las huellas de cuatro animales o aves silvestres.
7. Usando una brújula, seguir un recorrido de más de 100 metros, con tres direcciones diferentes y menos del 5% de error.
8. Identificar, preparar y comer 10 variedades de plantas silvestres.
9. Llevar un equipo personal de supervivencia de 15 elementos y saber cómo usar cada uno de ellos.
10. Explicar la necesidad que se tiene de un buen sueño, una dieta adecuada, higiene personal y el ejercicio adecuado para vivir en un lugar silvestre.
11. Tener la especialidad de Primeros Auxilios. Además, conocer la prevención, los síntomas y los primeros auxilios para lo siguiente:
    a. Hipotermia
    b. Mordeduras de víboras
    c. Insolación y golpe de calor
    d. Agotamiento por calor
    e. Plantas venenosas por contacto
    f. Infección de heridas abiertas
    g. Deshidratación
    h. Enfermedad de la altura (puna)
12. Demostrar dos maneras de hacer señales pidiendo auxilio.
13. Demostrar los principios de acecho y del escondite.
14. Explicar cómo preparar y proporcionar protección en:
    a. Laderas cubiertas de nieve
    b. Zonas rocosas
    c. Pantanos
    d. Bosques y tundra
15. Preparar un menú equilibrado para dos personas para un fin de semana. Preparar estas comidas mientras se está acampando, sobre un fuego abierto o una cocina de campamento.

16. Saber cómo comportarse adecuadamente en la naturaleza y cómo se puede contribuir a su conservación
17. Demostrar cómo atar los siguientes nudos y saber cómo usarlos:
    a. Ballestrinque
    b. Llano
    c. Pescador doble
    d. En ocho
    e. As de guía en un extremo de una soga
    f. As de guía
    g. Dos medios cotes
    h. Prúsico

VIII. ENRIQUECIENDO SU ESTILO DE VIDA

1. COMPLETAR UNA ESPECIALIDAD NO REALIZADA ANTERIORMENTE, EN UNA DE LAS SIGUIENTES ÁREAS:

A. ACTIVIDADES MISIONERAS.



CIVISMO CRISTIANO

1. Describir las banderas:
    - Nacional
    - Cajamarca
    - J,A,
    - Conquistadores
    - Aventureros
2. Saber cómo se debe ubicar la bandera nacional con otras banderas en las siguientes situaciones:
    a. Excursión o Camporí
    b. Programa del día de los Conquistadores
    c. Destile
3. Demostrar cómo se debe doblar la bandera nacional y cómo se la debe saludar. Indicar cuándo y cómo se la debe desplegar.
4. Explicar el significado y la razón del Himno Nacional y recitarlo de memoria.
5. Mencionar los derechos y las responsabilidades de un ciudadano de tu país.
6. Entrevistar a un funcionario local, regional o nacional de tu país, para saber cuáles son sus deberes
7. Escribir un ensayo de una página o dar un informe oral de dos minutos acerca de un personaje famoso de tu país. Mencionar que hizo para obtener ese reconocimiento.
8. Realizar una de las siguientes actividades:
    a. Hacer una lista de 10 citas famosas de dirigentes tu país
    b. Hacer una lista de 10 lugares históricos famosos en tu país.
    c. Hacer una lista de 10 acontecimientos famosos de tu país.
9. Describir qué puedes hacer como ciudadano para ayudar a tu iglesia y a tu país.
10. Indicar qué pasos debe dar una persona que quiere adoptar la ciudadanía de tu país.
11. Saber cómo explicar el proceso de gobierno en tu país.
12. Explicar el significado de la declaración que Jesús hizo en Mateo 22:21, "Dad, pues, a César lo que es de César, y a Dios lo que es de Dios".
13. Explicar cómo se formulan y promulgan las leyes en tu país.

B. ACTIVIDADES AGRÍCOLAS.

AGRICULTURA DE SUBSISTENCIA

1. Participar en la preparación de una huerta de nueve metros cuadrados. Cubrir los siguientes puntos:
    a. Elección del lugar
    b. Limpiar el monte o las malezas

   c. Limpiar el área
   d. Preparar el suelo para plantar
2. Mediante una demostración práctica, mostrar cómo preparar y usar la materia orgánica para convertirla en abono.
3. Enumerar los cultivos de las siguientes familias de plantas que se plantarán en la huerta, y la época del año en que se puede hacerlo.
   a. Cultivos de tubérculos o raíces: por ejemplo, papas, yuca, camotes, zanahorias.
   b. Gramíneas: por ejemplo, maíz, caña de azúcar.
   c. Legumbres: por ejemplo, porotos, maní.
   d. Verduras de hoja: por ejemplo, repollo, lechuga.
   e. Frutos: por ejemplo, bananas, papayas, tomates, berenjenas, zapallos o calabazas, pepinos
4. Mostrar con una demostración práctica y con diagramas como dividir la huerta para plantar los cultivos.
5. ¿Qué cultivos crecerán mejor donde se hayan quemado troncos o ramas gruesas?
6. Mostrar y demostrar cómo mantener la huerta libre de malezas y de pestes.
7. Demostrar cómo plantar los cultivos para tener un suministro constante.
8. Mostar cómo cosechar los cultivos para el uso de la familia y la venta comercial.
9. Mostrar cómo rotar los cultivos.
10. Bosquejar qué hacer con el terreno de la huerta después de varias estaciones de cultivo.

C. CIENCIA Y SALUD.

REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR

1. Demostrar que conoces y comprendes la ubicación y las funciones del corazón y los pulmones
2. Definir lo que es la RCP y mencionar cinco situaciones en las que se la debe aplicar.
3. Completar satisfactoriamente un curso dado por la Cruz Roja o alguna otra institución similar, bajo la dirección de instructores calificados, para aprender hacer adecuadamente la RCP. Este curso debe haberse tomado dentro de los últimos doce meses.
4. Comprender lo que implica la conservación de la salud del corazón. Mencionar cinco cosas que puede hacer una persona para mantener sano su corazón.
5. Desarrollar, mantener y guardar registro durante un mes de un programa personal de ejercicio, hábitos de salud y alimentarios.
6. Conocer el significado de los colores y el dibujo de la oblea de esta especialidad, según se detalla a continuación:
   a. La persona que necesita RCP tiene la piel de color blanco, lo que quiere decir que no hay circulación
   b. La persona que da la RCP es de color rojo, lo que quiere decir que es una persona viva
   c. El borde dorado habla del valor de la vida humana
   d. La cabeza, los hombros y los brazos de la persona que da la RCP forman un corazón, lo que significa compasión hacia la otra persona.



RCP

La práctica de la Reanimación Cardio Pulmonar (RCP) está comprendida dentro de los programas de enseñanza a niños de 05 años en sociedades desarrolladas; en nuestro medio muchos adultos no conocen su importancia y menos cómo y en qué momento practicarla. En los últimos años, como producto de las investigaciones, la práctica ha sufrido cambios sustanciales orientados a ganar eficacia; lamentablemente dichos cambios no son aún conocidos por gran parte de los profesionales de la salud (equivocadamente identificados como los únicos responsables de la salud en nuestro país).

¿Qué cambió en las recomendaciones sobre paro cardio-respiratorio?
Las modificaciones en las guías de acción para RCP en adultos y niños.

Los cinco cambios principales de las guías de 2005 son:

• Mayor énfasis y recomendaciones con respecto a cómo mejorar la eficacia de las compresiones torácicas.

• Establecimiento de una sola relación de compresión-ventilación para todos los reanimadores únicos y para todas las víctimas (excepto los recién nacidos).

• Recomendación de que cada respiración artificial de rescate dure 1 segundo y logre que el pecho se levante de forma visible.

• Nueva recomendación: se debe usar una única descarga, seguida inmediatamente de RCP, para intentar revertir un paro cardiaco por FV. Se debe verificar el ritmo cardiaco cada 2 minutos.

• Se avala la recomendación del ILCOR (International Liaison Committee on Resuscitation) de 2003 sobre la utilización de DEA en niños de 1 a 8 años de edad (y mayores) utilizando un sistema de reducción de la dosis en niños si está disponible.

En esta sección se presenta un resumen de los cambios principales. Los cambios se comentan también en las secciones específicas para reanimadores legos y personal del equipo de salud.

a. Poner énfasis en que las compresiones torácicas sean efectivas
2005 (Nuevo):

Las compresiones torácicas efectivas hacen que la sangre circule durante la RCP

Las guías señalan los siguientes aspectos sobre las compresiones torácicas durante la RCP:

• Para que las compresiones torácicas sean efectivas, los reanimadores deben "apretar con firmeza y rapidez". Se debe comprimir el pecho a razón de unas 100 compresiones por minuto para todas las víctimas (excepto recién nacidos).

• Permita que el pecho recupere completamente la posición normal después de cada compresión; la compresión y la relajación deberían durar aproximadamente el mismo tiempo.

• Intente limitar el número de interrupciones de las compresiones torácicas. Cada vez que se interrumpen, la sangre deja de circular.

2000 (Anterior): **No** se daba importancia a la calidad y frecuencia de las compresiones torácicas, a que el pecho vuelva a su posición original ni a la necesidad de minimizar la cantidad de interrupciones de las compresiones.

¿Por qué?

Cuando se produce un paro cardiaco, la sangre no circula. Las compresiones torácicas hacen que la sangre comience a circular hacia los órganos vitales, como el corazón y el cerebro. Cuanto mejor sea la técnica de compresión (es decir, con la frecuencia y profundidad adecuadas y permitiendo que el pecho regrese completamente a la posición original), mayor será el flujo sanguíneo que se produce. Si las compresiones torácicas son poco profundas o demasiado lentas, los órganos vitales no reciben la mayor cantidad de sangre posible. Cuando se interrumpen las compresiones, la sangre deja de circular.

Cuando se reinician, las primeras compresiones no son tan efectivas como las últimas. A más interrupciones de las compresiones torácicas, menos posibilidades tiene la víctima de sobrevivir al paro cardiaco.

Los estudios de casos reales de resucitación han demostrado que el 50% de las compresiones torácicas realizadas por reanimadores profesionales son muy poco profundas, y que durante la RCP se interrumpen en demasiadas ocasiones. Las nuevas recomendaciones recuerdan a los reanimadores que realicen compresiones torácicas lo suficientemente rápidas y profundas, así como que se debe minimizar la cantidad de interrupciones de las compresiones torácicas.

Se indica a los reanimadores que deben permitir que el pecho recupere la posición normal después de cada compresión, porque durante el regreso de las paredes del tórax la sangre vuelve a llenar el corazón. Si el reanimador no permite que el pecho vuelva a expandirse o vuelva a la posición original después de cada compresión, se reduce el flujo sanguíneo durante la siguiente compresión, ya que el corazón no se habrá llenado adecuadamente de sangre. Para más información sobre las compresiones torácicas en adultos, niños y lactantes, consulte la sección sobre SVB.

b. Una relación compresión-ventilación universal para todos los reanimadores únicos

2005 (Nuevo):

La AHA recomienda una relación de compresión-ventilación de **30:2** para todos los reanimadores únicos y todas las víctimas, desde lactantes (excepto recién nacidos) hasta adultos. Esta recomendación va dirigida a todos los reanimadores legos y todo el personal de los equipos de salud que realizan RCP solos.

2000 (Anterior): Recomendaba una relación de compresión-ventilación de 15:2 para la RCP en adultos. Para lactantes y niños recomendaba una relación de compresión-ventilación de 5:1.

¿Por qué?

Los científicos expertos quisieron simplificar la información sobre RCP para que más reanimadores la aprendieran, recordaran y realizaran mejor. También querían asegurarse que todos los reanimadores realizaran series más largas de compresiones torácicas ininterrumpidas. Si bien las investigaciones no han podido identificar la relación de compresión- ventilación ideal, una relación más alta se corresponde con una mayor cantidad de compresiones torácicas en una misma serie durante la RCP. Este cambio debería aumentar el flujo sanguíneo al corazón, al cerebro y a otros órganos vitales.

Durante los primeros minutos de un paro cardiaco con FV, la ventilación (respiración artificial de rescate) probablemente no es tan importante como las compresiones. Sin embargo, la ventilación sí es importante en las víctimas de paro hipóxico y después de los primeros minutos en cualquier clase de paro.

La mayoría de los lactantes y niños, y de las víctimas de ahogamiento por inmersión, sobredosis de drogas y traumatismos, que presentan paro cardiaco están hipóxicos. La probabilidad de supervivencia de estas víctimas mejora si reciben tanto compresiones torácicas como ventilación. Por lo tanto, la RCP solamente mediante compresiones torácicas no está recomendada para reanimadores legos. Los expertos llegaron a la conclusión de que la combinación de compresión y ventilación tiene más probabilidades de lograr el mejor resultado para todas las víctimas de paro cardiaco.



c. Recomendaciones para las respiraciones de un segundo durante cualquier RCP

2005 (Nuevo):

Cada respiración artificial de rescate debe durar **1 segundo** Esta recomendación es para todos los reanimadores.

Cada respiración artificial de rescate debería hacer que el pecho se levante (los reanimadores tendrían que poder ver la elevación del pecho). Todos los reanimadores deben administrar el número recomendado de respiraciones artificiales de rescate. Todos los reanimadores deben evitar dar demasiadas respiraciones (no exceder el número recomendado) o dar respiraciones demasiado largas o con demasiada fuerza.

2000 (Anterior): Recomendaba diferentes volúmenes corrientes para respiraciones artificiales de rescate con y sin oxígeno. Cada respiración debía durar 1 segundo o entre 1 y 2 segundos.

¿Por qué?

Durante la RCP, el flujo sanguíneo hacia los pulmones es muy inferior al normal, así que la víctima necesita menos ventilación de lo normal. Las respiraciones artificiales de rescate son más seguras si se dan en 1 segundo. De hecho, durante los ciclos de RCP es importante limitar el tiempo que se dedica a las respiraciones artificiales de rescate para reducir las interrupciones entre compresiones torácicas. Las respiraciones artificiales de rescate administradas durante la RCP aumentan la presión del pecho. Esa presión reduce a cantidad de sangre que llega y entra al corazón, y eso disminuye el flujo sanguíneo generado por la siguiente tanda de compresiones torácicas. Por estos motivos, la hiperventilación (demasiadas respiraciones o demasiado volumen) no es necesaria y podría ser perjudicial porque, de hecho, puede disminuir el flujo sanguíneo que generan las compresiones torácicas. Además, la administración de respiraciones largas y con demasiada fuerza podría causar distensión gástrica y sus complicaciones.

d. Intento de desfibrilación: una descarga seguida inmediatamente de RCP
2005 (Nuevo):

Cuando se intenta hacer una desfibrilación, todos los reanimadores deben administrar una descarga seguida inmediatamente de RCP, comenzando con compresiones torácicas.

Todos los reanimadores han de evaluar el ritmo cardiaco de la víctima después de administrar 5 ciclos (más o menos 2 minutos) de RCP. Cuando los fabricantes reprogramen los DEA, éstos deberán avisar a los reanimadores para que puedan verificar el ritmo cardiaco cada 2 minutos.

2000 (Anterior): Para el tratamiento de un paro cardiaco producido por un ritmo que se pueda revertir con una descarga, los reanimadores administraban hasta tres descargas sin realizar RCP entre ellas. Los reanimadores comprobaban el ritmo antes y después de administrar las descargas.

¿Por qué?
La justificación de este protocolo se basa en tres hallazgos:
1. El análisis de ritmo que realizan los DEA actuales después de cada descarga suele producir retrasos de **37 segundos** o incluso más antes de que se realice la primera compresión después de la descarga. Una interrupción tan larga entre compresiones puede ser perjudicial.

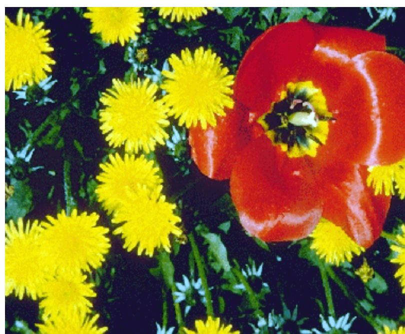
2. Con la mayoría de los desfibriladores disponibles en la actualidad, la primera descarga elimina la FV en más del 85% de los casos. Si la primera descarga fracasa, es probable que reanudar la RCP sea más efectivo que administrar otra descarga.

3. Incluso cuando la descarga elimina la FV, se necesitan varios minutos para que se establezca el ritmo cardiaco normal e incluso más tiempo hasta que el corazón genere flujo sanguíneo. Con un periodo breve de compresiones torácicas se puede enviar oxígeno y procurar energía al corazón, lo que aumenta la probabilidad de que éste pueda bombear sangre eficazmente después de la descarga. No existe evidencia de que la administración de compresiones torácicas inmediatamente después de la desfibrilación pueda producir la recurrencia de la FV.

Esperamos que los fabricantes de DEA los reprogramen para apoyar esta recomendación. La AHA anima a los fabricantes de DEA a que perfeccionen estos dispositivos para que puedan analizar el ritmo cardiaco de la víctima sin que sea necesario interrumpir las compresiones torácicas.

e. Reafirmación de la declaración del ILCOR de 2003:

DEA recomendado para niños de 1 año o más 2005 (Nuevo): Se recomienda el uso de DEA en niños de 1 año o más. No existe suficiente evidencia para recomendar o desaconsejar el uso de DEA en lactantes menores de 1 año (Clase indeterminada).



En caso de síncope con testigos en un niño, utilice el DEA en cuanto esté disponible. En caso de paro cardiaco sin testigos, fuera del hospital, utilice el DEA después de administrar 5 ciclos (más o menos 2 minutos) de RCP.

Idealmente, debería estar demostrado (en estudios publicados) que los DEA pueden detectar de forma precisa y fiable un ritmo cardiaco que se pueda revertir con una descarga en un niño, y descargar una dosis de energía pediátrica.

En la actualidad, muchos DEA están programados para administrar dosis más bajas por medio de parches (electrodos adhesivos) más pequeños para niños, o disponen de un botón u otros medios para reducir la dosis de energía. Si está practicando RCP a un niño (mayor de 1 año) y el DEA disponible no tiene parches (electrodos adhesivos) para niños u otra forma de administrar una dosis más baja, utilice un DEA convencional para adultos. **NO** utilice parches (electrodos adhesivos) para niños ni dosis para niños en víctimas de paro cardiaco **adultas**.

2000 (Anterior): En el año 2000 no se recomendaba utilizar el DEA en niños menores de 8 años, pero a partir de 2003 se recomienda su uso en niños de 1 a 8 años con paro cardiaco.

¿Por qué?

Se ha demostrado que algunos DEA reconocen con gran precisión los ritmos pediátricos que pueden ser revertidos con una descarga, y algunos pueden administrar dosis de energía adecuadas para niños. Sin embargo, los reanimadores NO deben utilizar parches (electrodos adhesivos) ni dosis pediátricas en adultos con paro cardiaco, porque esa dosis más baja es poco probable que pueda desfibrilar a un adulto.

Resucitación cardio-pulmonar por reanimadores "legos"

Los principales cambios en las recomendaciones de las guías de 2005 para RCP practicada por reanimadores legos son las siguientes:

1. Si se encuentra solo con un lactante o un niño que no reacciona, administre aproximadamente 5 ciclos de compresiones y ventilaciones (más o menos 2 minutos) antes de dejar al niño para llamar a su número local de emergencias médicas.

2. No intente abrir la vía aérea mediante tracción de la mandíbula en víctimas lesionadas; utilice la maniobra de extensión de la cabeza-elevación del mentón en todas las víctimas.

3. Tómese entre 5 y 10 segundos (no más de 10) para controlar si un adulto que no reacciona respira normalmente o para detectar la presencia o ausencia de respiración en un lactante o niño que no reacciona.

4. Inspire normalmente (no profundamente) antes de administrar una respiración artificial de rescate a una víctima.

5. Cada respiración debe durar 1 segundo. Cada respiración debe hacer que el pecho se eleve.

6. Si el pecho de la víctima no se eleva al administrar la primera respiración artificial de rescate, vuelva a realizar la maniobra de extensión de la cabeza-elevación del mentón antes de administrar la segunda respiración.

7. No busque signos de circulación. Después de administrar 2 respiraciones artificiales de rescate, comience inmediatamente con las compresiones torácicas (y los ciclos de compresiones y respiraciones artificiales de rescate).

8. No se enseña la técnica de respiración artificial de rescate sin compresión torácica (excepción: en el curso de "Primeros auxilios de salva corazones pediátricos" se enseña respiración artificial de rescate).

9. Utilice la misma relación 30:2 de compresión-ventilación en todas las víctimas.

10. En niños utilice una mano o las dos para realizar las compresiones torácicas y comprima a la altura de los pezones; en lactantes, comprima el esternón con dos dedos, justo debajo de la línea de los pezones.

11. Al utilizar un DEA se aplicará una descarga seguida inmediatamente de RCP, que comenzará con compresiones torácicas. Se debe evaluar el ritmo cada 2 minutos.

12. Se simplifican las maniobras para aliviar la asfixia (obstrucción grave de las vías aéreas).

13. Se desarrollan nuevas recomendaciones de primeros auxilios que incluyen más información sobre la estabilización de la cabeza y el cuello en las víctimas lesionadas.

El propósito de estas modificaciones es simplificar el entrenamiento de los reanimadores legos y aumentar el número de compresiones torácicas seguidas que se administran a la víctima de un paro cardiaco. A continuación se presenta más información sobre estas codificaciones. Los cambios principales antes resumidos están destacados en esta sección para brindar información más completa.

Lo que NO cambió para reanimadores legos:

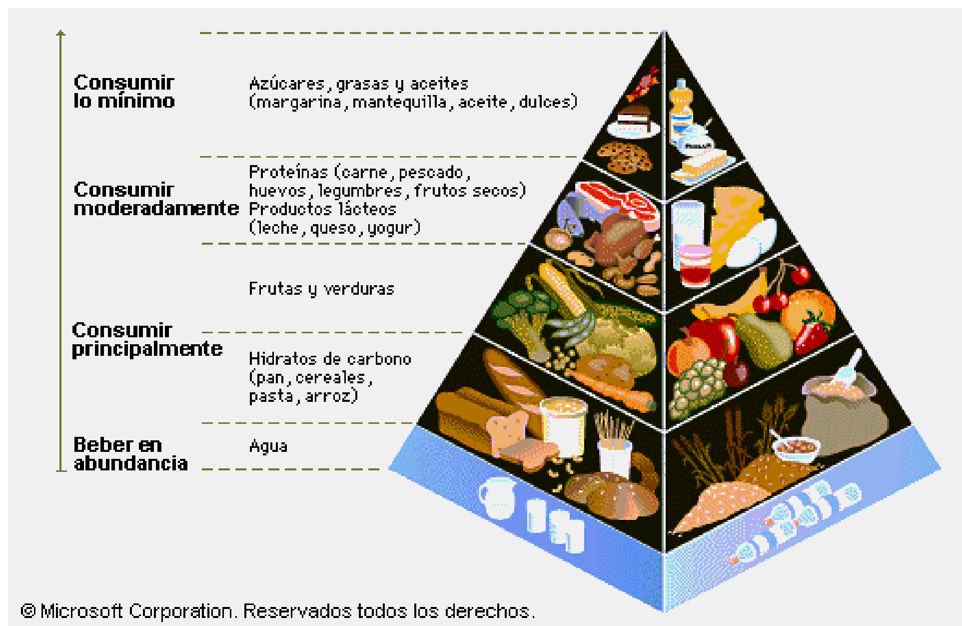
- Comprobar si hay respuesta.
- Ubicación de la mano para realizar la compresión torácica en adultos.
- Frecuencia de compresión.
- Profundidad de la compresión para adultos, lactantes y niños (aunque la profundidad de compresión para lactantes y niños ya no se indica en pulgadas sino simplemente como 1/3 1/2 del diámetro antero-posterior del tórax).
- Las edades para designar a lactantes, niños y adultos en las recomendaciones de RCP.
  Los pasos clave para eliminar una obstrucción de la vía aérea producida por un cuerpo extraño (OVACE) (asfixia) en lactantes, niños y adultos.
- Las recomendaciones de primeros auxilios (un cambio mínimo en la explicación sobre cómo estabilizar la cabeza y el cuello en víctimas lesionadas).

D. HABILIDADES DOMÉSTICAS.

NUTRICIÓN I



1. Describir la pirámide de los alimentos. Mencionar la cantidad de porciones que se requieren diariamente de cada grupo. Haga. ¿Por qué es importante comer una dieta equilibrada?



Los 5 grupos de buenos alimentos

Proteínas: Función: Formar y reparar los tejidos del cuerpo. Comprenden el 15 al 20% de las calorías diarias. Fuentes: Legumbres, carne, lácteos, huevos, oleaginosas, etc.

Carbohidratos: Función: Proveer energía al cuerpo. Comprenden el 60 al 70% de las calorías diarias. Fuentes: Pan, arroz, cereales, frutas, miel, papas, etc.

Grasas: Función: Aportan energía y ayudan a absorber vitaminas liposolubles (A, D, E, K). Comprenden el 15 al 20% de las calorías diarias. Fuentes: Nueces, almendras, maní, germen de trigo, aceites vegetales, girasol, etc.

Vitaminas: Intervienen en todas las funciones del cuerpo, desde la formación del cabello, las uñas, hasta la regulación del metabolismo y la activación de la función celular.

Minerales: Función: Formación de huesos, dientes y regulan el funcionamiento de los músculos y los nervios. Muy importantes son: Fósforo, magnesio, calcio, hierro, potasio, etc. Fuentes: Espinaca (Fe), nueces (Fe), girasol (P), leche (Ca), bananas (Mg), naranjas (K), Tomate (K), etc.

Porciones diarias

Grupo 1 • CEREALES: Incluido el pan, 6 a 10 porciones. • HORTALIZAS: 2 porciones. • FRUTA FRESCA: 3 porciones. • FRUTOS SECOS: 1 porción (un puñado).	Grupo 2 • ALIMENTOS PROTEÍNICOS: 1 porción (un plato de...) • LÁCTEOS: 2 porciones. Grupo 3 • GRASAS: 2 o 3 cucharadas de aceite de oliva de semillas

GRASAS: 2 o 3 cucharadas de aceite de oliva de semillas.

Las células de nuestro cuerpo se renuevan cada día. Nacen y mueren y cada célula nueva se alimenta de los nutrientes que recibe de lo que nosotros ingerimos cada día. Por lo tanto he aquí la importancia de ingerir una dieta equilibrada y a conciencia.

2. Explicar la diferencia que existe entre los siguientes regímenes alimentario:

a. Lacto-ovo-vegetariano
   Consume lácteos y huevos. No consume carne.
b. Ovo vegetariano
   Consume huevos. No consume leche, ni carne.
c. Vegetariano
   No consume lácteos, huevos, ni carne.

Planear un menú Lacto-ovo-vegetariano equilibrado para dos días, guiándote por la pirámide alimentaria.

Menú Lacto-ovo-vegetariano para un día

DESAYUNO: 1 taza de cereal completo (granola), 1 taza de leche o yogurt, 1 vaso de jugo de naranja, 1 manzana. Opcional: pan integral con queso, crema y miel.

ALMUERZO: Aquí hay dos opciones

- Arroz, polenta, fideos o papas al horno o hervidas (1 porción) + pallares (1 porción). Ensaladas de zanahoria, tomate y repollo.
- Guiso con variedad de legumbres (proteínas) + zapallo al horno con cebollita. Ensaladas verdes, rojas y amarillas.

CENA: Sopa de arvejas partidas + pan integral con queso crema + mandarina u otra fruta o compota de fruta seca.

3. ¿Con qué otros nombres se conocen las vitaminas B1 y B2?

Tiamina (Vit B1): Es esencial para las funciones del sistema nervioso. Fuentes: Todas las frutas y cereales integrales.

Riboflavina (Vit B2): Favorece el crecimiento del organismo, catalizando las reacciones químicas necesarias para el aprovechamiento de los carbohidratos y las proteínas. Fuentes: Todos los vegetales especialmente nueces y otros frutos secos, germen de trigo y levadura de cerveza.

4. Hacer una lista de por lo menos 3 fuentes importantes de alimentos que contengan los siguientes nutrientes:

- **Vitamina A:** Tomate, espinaca, pimiento, acelga, zanahoria, melón, mango, etc.
- **Vitamina B1 y B2:** Frutas y cereales integrales, nueces y otros frutos secos, germen de trigo y levadura de cerveza. Zanahorias, Espinacas, Lechugas.
- **Vitamina C:** Naranja, mandarina, toronja, tomate, cebolla, coliflor, etc.
- **Hierro:** Yogurt, espárragos, nueces, puerros, espinacas, porotos negros, cacao, lentejas, etc.
- **Calcio:** Leche, mantequilla, yema de huevo, luz solar.

5. ¿Por qué es importante beber bastante agua c/día? ¿Cuánta agua se debería beber por día?

El 50 al 65% de nuestro cuerpo está compuesto de AGUA. El 75% de los músculos es agua y aún nuestros huesos contienen un 20% de este elemento. De los 60 billones de células que constituyen nuestro cuerpo, cada una necesita líquido. En cada movimiento que realizamos con nuestro cuerpo usamos agua. Todas las reacciones químicas de nuestro cuerpo se realizan en un medio líquido. Debemos beber como mínimo entre 7 y 8 vasos de agua pura por día, aproximadamente 2 litros de agua.

6. Nombrar tres enfermedades, comunes que se pueden controlar por medio de una alimentación adecuada.

- Beriberi: Falta de Vit B1
- Escorbuto: Falta Vit C
- Paperas: Falta de yodo
- Pelagra: Falta de Vit B6
- Raquitismo: Falta de Vit D
- Cáncer: de todo tipo.
- Gastritis: úlcera péptica y pancreatitis.
- Trastornos en la vesícula: Cálculos (litiasis).
- Enfermedades cardiovasculares: Arteriosclerosis e hipertensión arterial.
- Diabetes mellitus tipo 2.

7. ¿Cuál es la diferencia que existe entre la harina integral y la blanca, y cuál de las dos tiene mayor valor alimenticio?

Para su propia comparación vea la gran diferencia:

1 Libra	Harina Blanca	Harina Integral
Proteína (g)	47.6	60.3
Grasa (mg)	4.5	9.1
Cálcio (mg)	73	186
Hierro (mg)	3.6	15
Tiamina (mg)	0.28	2.49
Riboflavina (mg)	0.21	0.54
Niacina (mg)	4.1	19.7

Note que la harina integral es mucho más rica que la harina blanca. La harina integral llega a tener más del doble de calcio, cuatro veces más hierro y mucho más vitamina B1, B2 e B3 que la harina blanca. Le gana también en valor energético y proteico.

La alimentación rica en fibras

Las fibras son un elemento muy importante para el buen funcionamiento de nuestro sistema digestivo, ya que son éstas las que estimulan el movimiento de las cilias intestinales (vellosidades que se encuentran en la pared del intestino delgado), quienes tienes por función movilizar el contenido intestinal. Si la dieta es pobre en fibras, este contenido de desechos permanecerá mayor tiempo en el intestino, eliminando toxinas que pasarán al torrente sanguíneo produciendo cefaleas y malestar general. Con el tiempo producirán irritación y lesión de la pared del intestino lo cual puede llegar a la formación de células cancerígenas lo que daría como resultado el cáncer de colon el cual es el mayor causante de muerte por cáncer en la Argentina.

Sin ir muy lejos constipación y otros problemas. Por lo tanto podemos decir que las frutas funcionan como la escoba del organismo. L a podemos encontrar en los cereales integrales, las frutas y las verduras.









Campamento de Yanamango
Diciembre 2006



Después de la promesa en la Plaza de Armas de Cajamarca

IDEALES

1. LEMA (MJ)

El amor de Cristo me motiva.

- El amor de Cristo en el corazón es el secreto del programa del club de conquistadores.
- Sin amor solo habrá formalismo, y con él, el fracaso seguro.

2. BLANCO (MJ)

El mensaje del advenimiento a todo el mundo en mi generación.

- El mensaje, es aquello que los niños y jóvenes llevarán.
- A todo el mundo, es a donde los jóvenes y niños lo llevarán.

3. LEY (Conquistadores)

La ley del Conquistador me ordena:

1). Observar la devoción matutina
2). Cumplir fielmente la parte que me corresponde
3). Cuidar mi cuerpo
4). Tener una conciencia limpia
5). Ser cortés y obediente
6). Andar con reverencia en la casa de Dios
7). Tener una canción en el corazón
8). Ir donde Dios mande



1). Debemos estudiar diariamente la devoción matutina, así debe empezar el día de cada conquistador. Cada mañana al despertar leeremos o repetiremos una porción de las sagradas escrituras y oraremos a Dios.

2). El verdadero conquistador siempre estará dispuesto a Cumplir fielmente la parte que le toca, si tenemos que hacer alguna tarea en la casa la haremos sin murmurar y sin escatimar esfuerzos, dejando todo en condición perfecta al terminar.

3). El verdadero conquistador tiene que tener un cuerpo sano y una mente pura, para poder prestar un mejor servicio a Dios. Evitando el uso del alcohol, el tabaco, las drogas, etc.

4). El ojo que puede mirar directamente a otro ojo sin vacilación ni dureza, es un ojo sincero y puro. Tener una mirada franca significa que no robaremos, no mentiremos y diremos siempre la verdad aunque hayamos de sufrir por ello.

5). Hemos sido puestos en este mundo para ayudar; la cortesía es la manifestación exterior del amor que hay en el corazón. Siempre haremos un saludo bondadoso y estaremos siempre listos para ayudar.

6). El buen conquistador es reverente. Donde quiera que esté Dios. Él está presente en cualquier lugar y momento que se le invoque.

7). El cantar nos mantendrá felices, y debemos ser felices para hacer felices a otros. Aprendamos de memoria buenos cantos, y los cantaremos acompañados y a solas.

8). El único propósito del conquistador es hacer la voluntad de Dios. Pronto estará predicando, dirigiendo a los demás niños y jóvenes hacia Cristo, por ahora hay que hacer las cosas de la casa cualquier trabajo que el conquistador haga a favor de los demás es un trabajo para Dios.

4. VOTO (Conquistadores)

Por la gracia de Dios, seré puro, bondadoso y leal; guardaré la ley del conquistador, seré siervo de Dios y amigo de todos.



- Por la gracia de Dios, significa que en todos nuestros esfuerzos por cumplir el voto y la ley confiaremos en él, comprendiendo que su fuerza se perfecciona en nuestra debilidad.
- Seré, significa que en el corazón nos hemos propuesto cumplir el voto y la ley, y confiamos en la gracia de Dios.
- Puro bondadoso y leal, seré siervo de Dios y amigo de la humanidad, Indican claramente lo que propone la ley. Estudiaremos la interpretación de la ley y nos esforzaremos por vivir de acuerdo a su espíritu.

5. FIDELIDAD A LA BIBLIA (Conquistadores)

Prometo fidelidad a la Biblia, a su mensaje de un Salvador crucificado, resucitado y listo a venir; dador de vida y libertad a los que creen en Él.

HIMNO A CAJAMARCA

ESTROFA I : Enclavada en los andes del norte bajo el bello cielo de Perú muchos siglos tejieron tu historia de nostalgia paciencia y virtud despertad de aquel sueño eterno que en silencio Dios te encomendó para ser hoy la luz de los pueblos y esperanza de nuestra nación.	ESTROFA III : Cumbe Mayo herencia grandiosa tu Cutervo parque nacional tus frailotes y tus manantiales son tesoros que no tienen par aire puro respiro en tus valles tus retamas adornan mi lar Dios bendiga la paz de tus calles Cajamarca tu eres mi hogar.
CORO : Cajamarca, Cajamarca hoy por fin ha sonado el clarín ha llegado la hora levanta tú serás el nuevo paladín Cajamarca, Cajamarca tu riqueza y tu juventud cambiarán para bien nuestra historia y el destino de nuestro Perú	
ESTROFA II : Que tu pueblo conserve la gloria que en San Pablo humilló al invasor y que Gálvez cante tu victoria desde lo alto allá en el torreón Casanova Villanueva y Egúzquiza honraron tu suelo con amor noble tierra de los cajamarcas que en tu valle dorado creció.	ESTROFA IV : San Ignacio, Jaén y Cutervo Santa Cruz Chota y Hualgayoc Cajamarca, San Pablo y San Marcos son las perlas que Dios nos brindó San Miguel, Celendín Cajabamba y Contumazá son mi amor, son mi honor y el orgullo de mi corazón.

ÍNDICE

Pág.

- Historia de las clases ………………………………………………………… 02
- Objetivos ……………………………………………………………………….. 02
- Presentación ……………………………………………………………………. 03
- Requisitos de Excursionista ……………………………………………………….. 04
- Didáctica de las clases ……………………………………………………………….. 06

DESARROLLO DE LAS CLASES

- Generales ……………………………………………………………………… 09
- I. Descubrimiento Espiritual ……………………………………………… 11
- II. Sirviendo a otros ………………………………………………………… 13
- III. Desarrollando amistad ……………………………………………………….. 18
- IV. Salud y aptitud física ……………………………………………………….. 26
- V. Desarrollando organización y liderazgo ………………………………….. 30
- VI. Estudio de la naturaleza …………………………………………………… 33
- VII. Arte de acampar ………………………………………………………… 36
- VIII. Enriqueciendo su estilo de vida …………………………………………….. 52
- Ideales ……………………………………………………………………….. 66
- Índice ……………………………………………………………………… 68

